

彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第18週素食菜單內容明細表-素

材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
								醣類(g)	主食類	
12月26日 星期一	白米飯	紅燒豆包	素海鮮卷	麻婆豆腐	美生菜	南瓜湯		醣類(g)	主食類	5.5
		炸豆包(個*彰南)N 21個 炸豆包(個*彰南)備品N 5個	優鮮一族素海鮮卷(個)N 27個	非基改豆瓣醬(哈哈*450g) 1瓶 傳統豆腐(2k*盒) 1盒 三色豆(CAS) 0.3Kg	美生菜(切段) 2Kg 薑絲 0.5Kg	南瓜(中丁) 1Kg 素排骨酥(乾)N 0.2Kg 薑絲 0.1Kg		90	豆魚肉蛋類	2.3
餐數	22							脂肪(g)	蔬菜類	1.5
								19.4	油脂類	2.5
								蛋白質(g)	水果類	0
								28.6	奶類	0
								熱量(大卡)		649
12月27日 星期二	五穀飯	三杯什錦	蟬絲玉米蒸蛋	什錦石嵩筍	有機高麗菜	冬瓜羊肉湯		醣類(g)	主食類	5.5
		豆干片*榮洲 1Kg 杏鮑菇(頭切片) 0.5Kg 彩椒(切粗絲) 0.3Kg 九層塔 0.1Kg	雞蛋(kg) 1.2Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg 素魚板絲(KG)N 0.1Kg	桂竹筍(切段) 1.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	有機高麗菜(片) 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	冬瓜(中丁)素 1Kg 素羊肉(KG)N 0.2Kg 薑絲 0.1Kg		90	豆魚肉蛋類	2.3
餐數	22							脂肪(g)	蔬菜類	1.5
								19.4	油脂類	2.5
								蛋白質(g)	水果類	0
								28.6	奶類	0
								熱量(大卡)		649
12月28日 星期三	白米飯	夏威夷蛋炒飯	魯四角豆腐	毛豆莢	芹香銀芽	偽虱目魚肚羹		醣類(g)	主食類	5.5
		鳳梨罐頭(227g*罐) 1罐 雞蛋(kg) 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 素火腿丁(KG)N 0.3Kg 三色豆(CAS) 0.2Kg	大四角油豆腐(55g*個)榮 27個 滷包 1個	毛豆莢(CAS) 1Kg 粗粒黑胡椒(兩) 1兩	豆芽菜 2Kg 芹菜(去葉) 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	大白菜(切片) 1Kg 非基改豆皮角 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 脆筍絲(醃) 0.2Kg 生香菇(切) 0.1Kg		90	豆魚肉蛋類	2.7
餐數	22							脂肪(g)	蔬菜類	1.5
								20.6	油脂類	2.5
								蛋白質(g)	水果類	0
								31.4	奶類	0
								熱量(大卡)		671
12月29日 星期四	糙米飯	酸菜麵腸	蛋酥白菜滷	滷海帶片	炒青花菜	海芽元氣湯		醣類(g)	主食類	5.5
		麵腸(切片*彰南)N 1Kg 酸菜絲(醃) 0.5Kg	大白菜(切片) 1.2Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg 木耳絲 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	海帶片 27片 滷包 1個	冷凍青花菜(CAS) 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	乾海芽(兩) 1兩 黃豆芽 0.5Kg 薑絲 0.1Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
餐數	22							脂肪(g)	蔬菜類	2
								23.6	油脂類	2.8
								蛋白質(g)	水果類	0
								35.4	奶類	0
								熱量(大卡)		724
12月30日 星期五	白米飯	打拋素若	日式築間煮	素肉圓	油菜	味噌豆腐湯		醣類(g)	主食類	5.2
		九層塔(兩) 1兩 牛蕃茄(中丁) 1Kg 紅辣椒(兩) 1兩 乾素肉末N 0.5Kg 薑絲 0.2Kg	白蘿蔔(中丁) 1.2Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.3Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.2Kg	素肉圓(50g*奇津) 27個	油菜(切段) 2Kg	味噌(140g*包) 1包 傳統豆腐(2k*盒) 1盒		88	豆魚肉蛋類	3.2
餐數	22							脂肪(g)	蔬菜類	2
								22.1	油脂類	2.5
								蛋白質(g)	水果類	0
								34.8	奶類	0
								熱量(大卡)		690.1

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336
※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

製表日期:

營養師：

午餐執秘：

校長：