

# 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第19週菜單內容明細表-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	
1月3日 星期二	小米飯	花雕雞	洋芋四寶	蘋果派	蒜香花椰	海芽蛋花湯	履歷豆奶	醣類(g)	主食類	6
		凍豆腐(大丁*榮) 1Kg 素雞丁(濕)N 1Kg 高麗菜(切片) 0.6Kg 生香菇(切) 0.2Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg 薑片 0.1Kg	碎豆干丁*榮洲 1Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2Kg 馬鈴薯(小丁) 0.2Kg	蘋果派(國產)素 30條	冷凍青花菜(CAS) 2Kg 薑絲 0.6Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg	乾海芽(兩) 1兩 雞蛋(kg) 0.3Kg		脂肪(g) 97.5 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
1月4日 星期三	拉麵	什錦札幌(拉麵)	黃金豆包	黃金棒棒腿	蒜香高麗菜	札幌味噌湯		醣類(g)	主食類	6
		素魚板絲(KG)N 1Kg 豆芽菜 0.6Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg 小烏龍麵 0Kg	炸豆包(個*彰南)N 30個	素龍鳳腿(支*彰南)N 30支 滷包 1個	高麗菜(切片) 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	味噌(140g*包) 3包 生香菇(切) 0.6Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3Kg		脂肪(g) 97.5 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
1月5日 星期四	五穀飯	素海鮮排	奶油馬鈴薯	三杯菇菇	芹香銀芽	玉米濃湯	柳丁 斑魚 替換	醣類(g)	主食類	5.5
		素海鮮排(片)N 30片	冷凍青花菜(CAS) 3Kg 奶油(100g) 1條 新鮮玉米(切段) 0.8Kg 馬鈴薯(大丁) 0.6Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.3Kg	杏鮑菇(頭切片) 1.5Kg 美白菇 1Kg 鴻喜菇 1Kg 薑片 0.2Kg	豆芽菜 2Kg 芹菜(切段) 0.3Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包 玉米粒(Q) 0.5Kg 馬鈴薯(小丁) 0.3Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2Kg 雞蛋(kg) 0.2Kg		脂肪(g) 105 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 731	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 1 奶類 0	
1月6日 星期五	白米飯	麻油腰花	家常豆腐	紅燒獅子頭	美生菜	彭湃燒仙草		醣類(g)	主食類	5.5
		素米血(450g*龍味奇)N 2包 素腰花(600g*包)N 2包 枸杞(兩) 1兩 麻油(3L*桶) 1桶 杏鮑菇 0.6Kg 美白菇 0.6Kg 老薑片 0.1Kg	素肉燥(180g*包)N 1包 粗豆腐(大丁尺四)5K 1盤 三色豆(CAS) 0.3Kg	素獅子頭(大)N 30個	美生菜(切段) 2Kg	二砂糖(1Kg*包) 0包 仙草原汁(5K*包)榮 0包 地瓜(小丁) 0Kg 粉圓 0Kg 綠豆 0Kg		脂肪(g) 92.5 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	
1月7日 星期六	白米飯	藥膳猴頭菇	冰心地瓜	魯油豆腐	有機高麗菜	九尾草雞湯		醣類(g)	主食類	5
		百頁豆腐(12丁*榮) 2Kg 麻油猴頭菇包(0.6k*包)N 2包 杏鮑菇(切塊) 0.6Kg 美白菇 0.6Kg	冰心地瓜(條*Q) 27條	大四角油豆腐(55g*個)榮 27個 滷包 1個	有機高麗菜(片) 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	白蘿蔔(中丁) 1Kg 紅棗(兩) 1兩 霸王狗尾雞(60g*新光) 1包 素皮絲(泡水切)N 0.3Kg 秀珍菇 0.2Kg 薑片 0.1Kg		脂肪(g) 85 21.5 蛋白質(g) 33 熱量(大卡) 665.5	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：