

# 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第一學期第21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16日 星期一	白米飯	魯雞翅	熱炒桂竹筍	紫米丸	油菜	傳香肉骨茶		醣類(g)	主食類	5.5
		素雞翅(支*彰南)N 30支 滷包 1個	桂竹筍(切段) 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg	素紫米珍珠丸(12粒*包)N 3包	油菜(切段) 1.5Kg 薑絲 0.5Kg	白蘿蔔(中丁) 1Kg 肉骨茶包 1包 素皮絲(泡水切)N 0.4Kg 老薑片 0.1Kg		脂肪(g) 92.5 蛋白質(g) 20.9 熱量(大卡) 688.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
1月17日 星期二	什穀飯	樹子豆包	番茄炒蛋	五彩鮮蔬	紅絲高麗菜	榨菜珍菇湯	茂谷石斑魚替換	醣類(g)	主食類	6
		炸豆包(個*彰南)N 27個 樹子(3K/罐) 0罐	牛蕃茄(中丁) 1.5Kg 雞蛋(kg) 1.2Kg 蕃茄醬(3K*罐)可果美(塑膠)0罐	山藥(大丁) 1.8Kg 櫛瓜(切片) 1.2Kg 生香菇(切) 0.6Kg 彩椒(切粗絲) 0.6Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg	高麗菜(切片) 1.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	金針菇 0.6Kg 榨菜絲(醃) 0.6Kg 薑絲 0Kg		脂肪(g) 112.5 蛋白質(g) 20.9 熱量(大卡) 770.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 1 奶類	
1月18日 星期三	白油麵	排骨酥麵	魯藥膳豆筍	海鮮卷	蒜香有機豆芽菜	奶皇包		醣類(g)	主食類	5.5
		白蘿蔔(中丁) 1Kg 芹菜珠(兩) 1兩 素羊肉(大順600g*包)N 1包 素排骨(溼)N 0.6Kg 秀珍菇 0.3Kg 蚵仔白菜(切段) 0.2Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.1Kg	豆筍(KG*泡水)N 1.5Kg 枸杞(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 當歸藥膳包(素) 1包	優鮮一族素海鮮卷(個)N 27個	芹菜 0.3Kg 有機豆芽菜 0Kg	奶黃包(65g*奇美) 27個		脂肪(g) 90 蛋白質(g) 20.6 熱量(大卡) 671	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
1月19日 星期四	白米飯	麻油腰花	海帶素肉	紫薯球	蒜香花椰	海芽味噌湯		醣類(g)	主食類	5.5
		枸杞(兩) 1兩 素米血(450g*龍味奇)N 1包 素腰花(600g*包)N 1包 杏鮑菇 0.5Kg 美白菇 0.5Kg 老薑片 0.1Kg	海帶素肉(KG*彰南)N 1.5Kg	地瓜球(個) 30個 紫地瓜球 30個	冷凍青花菜(CAS) 2.5Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg	味噌(140g*包) 2包 乾海芽(兩) 1兩		脂肪(g) 92.5 蛋白質(g) 23.6 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	
月										
日										

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：