

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第1週素食菜單

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
2月13日 星期一	白米飯	細嫩油腐 非基改鹽漬豆腐(大-pc) 22個 非基改鹽漬豆腐(大)備品 5個 非基改素肉條(180g) 1包 香菜(150g/把) 0.5把	西芹炒什錦 西芹菜(切片) 1公斤 素黑輪切片 0.6公斤 美白菇 0.3公斤	田園三色 洋芋(切中丁) 1.2公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.3公斤 素火腿丁 0.2公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 2公斤 蕪筍(一週用量)(0.6K/包) 0.5包 紅蘿蔔(一週用量) 0.3公斤	味噌海芽湯 味噌(140g/包) 2包 海帶芽(乾)兩 1兩		熱量：705大卡 醣類：100.6g 脂肪：22.9g 蛋白質：29.9g
餐數	22	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
2月14日 星期二	小米飯	素白帶魚 素白帶魚(pc) 22片 素白帶魚(pc-備品) 5片	香菇滷油腐 非基改油腐丁(菜洲) 1.2公斤 非基改素肉條(180g) 1包 濕香菇(小朵) 0.3公斤	彩頭什錦 菜頭(切中丁) 1公斤 素肉羹(K) 0.5公斤 美白菇 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1公斤	炒油菜 油菜(切實重) 2公斤	鮮菇湯 袖珍菇 0.3公斤 金針菇 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1公斤 非基改豆皮(K) 0.1公斤		熱量：753大卡 醣類：107.0g 脂肪：23.2g 蛋白質：34.2g
餐數	22	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
2月15日 星期三	白米飯(韓式拌飯)	韓式泡菜肉片 素泡菜(350g/罐) 1罐 大白菜(切實重) 0.6公斤 非基改素肉丁(144號洲) 0.5公斤 非基改素肉片(陸) 0.5公斤 美白菇 0.3公斤	香拌三絲 海帶絲 0.6公斤 黃豆芽 0.6公斤 非基改(細白干絲(號洲)) 0.3公斤	山藥捲(炸)(*) 山藥捲 22個 山藥捲(備品) 5個	炒有機小白菜 有機小白菜(乾)(切實重) 2公斤	絲滑豆腐湯 非基改豆腐(12K非基改號洲) 1盒 鴻喜菇 0.3公斤		熱量：720大卡 醣類：97.8g 脂肪：21.3g 蛋白質：34.0g
餐數	22	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
2月16日 星期四	五穀米飯	豆輪滷菜頭 菜頭(切大丁) 1公斤 小豆輪(K) 0.3公斤 杏鮑菇頭(切中丁) 0.3公斤 海帶結 0.3公斤	什錦白菜 大白菜(切實重) 1.5公斤 芋頭(切中丁) 0.3公斤 金針菇 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1公斤 非基改豆皮(K) 0.1公斤	玉米三色 玉米粒(QR-K) 1公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.3公斤 小黃瓜(切小丁) 0.3公斤	炒萵苣 大萵苣(萵苣)(切實重) 2公斤	古早味粉圓湯 二砂白糖(1K/包) 0包 冬瓜塊小(0.6K) 0塊 大粉圓 0公斤		熱量：713大卡 醣類：100.6g 脂肪：22.6g 蛋白質：31.8g
餐數	22	全穀雜糧類:6.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.6份 蔬菜類:2.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						
2月17日 星期五	白米飯	素鰻魚 素鰻魚(pc) 22片 素鰻魚(pc-備品) 5片	花團錦簇 冷凍綠花椰菜(CAS) 3公斤 鴻喜菇 0.3公斤	滷素水晶餃(*) 素水晶餃(14P)盒 2盒 海包小壽司(30g小包) 1包	炒青江菜 青江菜(切實重) 2公斤	冬菜冬粉湯 冬粉小捆(40g) 2捆 非基改素肉絲(號洲) 0.2公斤 冬菜(K) 0.1公斤		熱量：721大卡 醣類：101.6g 脂肪：21.3g 蛋白質：36.2g
餐數	22	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1份 蔬菜類:2.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
2月18日 星期六	白米飯	素麻油什錦 素(香Q糕0.4K) 1包 素麻油(號洲) 1包 高麗菜 1公斤 非基改菜豆腐(菜洲) 0.6公斤	三杯百頁 九層塔(兩) 1兩 百頁丁(中丁)菜洲 1公斤 杏鮑菇頭(切中丁) 0.6公斤 彩色椒(切中丁) 0.3公斤	拌毛豆莢 毛豆莢(冷凍)(CAS) 1.5公斤	炒蚵白菜 蚵白菜(切實重) 2公斤	榨菜菇湯 榨菜絲-不辣 0.3公斤 美白菇 0.3公斤 金針菇 0.3公斤		熱量：720大卡 醣類：102.7g 脂肪：21.2g 蛋白質：32.9g
餐數	22	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業股份有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2023/12 23:24

營養師:

午餐秘書:

校長: