

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第3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
月								
日								
3月1日	白米飯	<b>土豆燜飯</b> 杏鮑菇(頭) 0.6 公斤 毛豆仁 0.3 公斤 熟花生 0.3 公斤 素皮絲 0.3 公斤 芋丁(小)冷凍 0.3 公斤	<b>夜市關東煮</b> 菜頭(切中丁) 1 公斤 玉米條(去葉)(K) 0.6 公斤 非基改三角油條丁菜洲 0.6 公斤 素香菇貢丸(K) 0.3 公斤	<b>冰心地瓜</b> 冰心地瓜(條) 22 條 冰心地瓜(條)備品 5 條	<b>炒有機荷葉白菜</b> *材料量取* 有機荷葉白菜(備用)(切實重) 0 公斤	<b>味噌鮮菇湯</b> 味噌(140g/包) 2 包 海帶芽(乾)兩 1 兩 金針菇 0.3 公斤		熱量： 724大卡 醣類： 101.0 g 脂肪： 20.6 g 蛋白質： 29.2 g
餐數	22	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份						
3月2日	五穀米飯	<b>香酥薯餅</b> 三角薯餅(大-pc) 22 片 三角薯餅(大-pc備品) 5 片	<b>素肉燥干丁</b> 非基改小小豆干丁菜洲 1 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包 濕香菇(小朵) 0.3 公斤 碎瓜 0.3 公斤	<b>白菜燴針菇</b> 大白菜(切實重) 1.5 公斤 金針菇 0.3 公斤 非基改豆皮(K) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	<b>炒油菜</b> *材料量取* 油菜(切實重) 0 公斤	<b>結頭菜丸子湯</b> 結頭菜(切中丁) 1 公斤 素丸子(特小) 0.3 公斤		熱量： 742大卡 醣類： 109.8 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 32.2 g
餐數	22	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
3月3日	白米飯	<b>家常滷油腐</b> 菜頭(切中丁) 1 公斤 非基改三角油條丁菜洲 0.6 公斤 海帶結 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤	<b>西芹炒什錦</b> 西芹菜(切片) 1 公斤 素黑輪切片 0.6 公斤 美白菇 0.3 公斤	<b>玉米四寶</b> 玉米粒(QR-K) 1 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤 小黃瓜 0.3 公斤 素火腿丁 0.1 公斤	<b>炒高麗菜</b> *材料量取* 高麗菜(切實重) 0 公斤	<b>山藥素排骨湯</b> 素排骨酥(3兩) 1 包 山藥(切中丁) 0.8 公斤		熱量： 723大卡 醣類： 104.3 g 脂肪： 21.3 g 蛋白質： 32.0 g
餐數	22	全穀雜糧類:6.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3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

2023/3/3 9:07

營養師：

午餐秘書：

校長：