

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第4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
3月6日 星期一	白米飯	三杯素鴨	紅燒豆腐	香炒海草	炒高麗菜	豆薯皮絲湯		熱量： 708大卡 醣類： 99.3 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 32.2 g
		素烤鴨(切片)(K) 1.2 公斤 九層塔(兩) 1 兩 素米血丁 0.8 公斤	封口豆腐(12K)非基因改良 2 盒 濕香菇(小朵) 0.3 公斤	海茸(切) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	*材料量取* 0 高麗菜(切實重) 0 公斤	豆薯(切粗絲) 0.6 公斤 素皮絲 0.2 公斤 美白菇 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤		
餐數 22	全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份							
3月7日 星期二	五穀米飯	滷素三層肉	鮮菇拌青花	素水餃(*2)	炒油菜	榨菜菇湯		熱量： 729大卡 醣類： 99.5 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 29.2 g
		素三層肉片(PC) 22 片 素三層肉片(PC-備品) 5 片 滷包小薯粉(30gX小包) 1 包	冷凍綠花椰菜(CAS) 1.5 公斤 杏鮑菇頭(切片) 0.3 公斤 鴻喜菇 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤	手工素水餃(25粒-包) 2 包	*材料量取* 0 油菜(切實重) 0 公斤	榨菜絲-不辣 0.3 公斤 美白菇 0.3 公斤 金針菇 0.3 公斤		
餐數 22	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
3月8日 星期三	紅麵線(1K)	素肉羹	茶香滷豆干	草莓銀絲卷(小)	炒有機黑葉白菜	麵線糊湯		熱量： 727大卡 醣類： 99.1 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 28.9 g
		素肉羹(0.6K) 1 包	小豆干(2.5cm)榮洲 1.2 公斤 滷包小薯粉(30gX小包) 1 包 紅茶包小 1 包	草莓銀絲卷(25G) 22 個 草莓銀絲卷(25G)備品 5 個	*材料量取* 0 有機黑葉白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	香菇絲(兩) 1 兩 脆筍絲 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 蛋(春明) 0.3 公斤 金針菇 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤		
餐數 22	全穀雜糧類:1.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:9.1份							
3月9日 星期四	燕麥飯	素白帶魚	彩頭燒油腐	玉米三色	炒青江菜	薑絲海芽湯		熱量： 744大卡 醣類： 107.7 g 脂肪： 21.6 g 蛋白質： 35.7 g
		素白帶魚(PC) 22 片 素白帶魚(PC-備品) 5 片	菜頭(切中丁) 1 公斤 非基改油腐丁(榮洲) 1 公斤 海帶結 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤	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	*材料量取* 0 青江菜(切實重) 0 公斤	海帶芽(乾)兩 1 兩		
餐數 22	全穀雜糧類:6.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份							
3月10日 星期五	白米飯	冬瓜滷素肚	拌三絲	香炒米粉	炒蚵白菜	味噌豆腐湯		熱量： 712大卡 醣類： 102.2 g 脂肪： 21.2 g 蛋白質： 33.5 g
		冬瓜(切大丁) 1 公斤 素肚 1 公斤 小豆輪(特小) 0.3 公斤	黃豆芽 0.6 公斤 海帶絲 0.3 公斤 非基改白干絲 0.3 公斤 非基改素肉絲(濕) 0.3 公斤	香菇絲(兩) 1 兩 高麗菜(切粗絲) 0.8 公斤 新竹米粉細(K) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 素皮絲 0.1 公斤 芹菜(切段) 0.1 公斤	*材料量取* 0 薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	味噌(140g/包) 2 包 封口豆腐(12K)非基因改良 1 盒		
餐數 22	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4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

2023/3/6 7:43

營養師：

午餐秘書：

校長：