

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第5週素食菜單

材料用量

8車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
3 月 13 日 星期 一	白 米 飯	芋頭燒素雞	三杯百頁	芝麻包(*1)	炒高麗菜	結頭菜丸子湯		熱量： 717大卡 醣類： 98.9 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 25.9 g
		調理-素雞丁 1.2 公斤 芋頭(切大丁) 1 公斤	九層塔(兩) 1 兩 杏鮑菇頭(切中丁) 1 公斤 百頁丁(中丁)菜洲 0.6 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤	芝麻包小(奇美) 22 個 芝麻包小(奇美)備品 5 個	*材料量取* 0 高麗菜(切實重) 0 公斤	結頭菜(切中丁) 0.8 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 素丸子(特小) 0.3 公斤		
餐數 22	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份							
3 月 14 日 星期 二	小 米 飯	素鰻魚	客家小炒	田園洋芋	炒油菜	五福芋圓湯		熱量： 759大卡 醣類： 113.0 g 脂肪： 19.3 g 蛋白質： 34.3 g
		素鰻魚(pc) 22 片 素鰻魚(pc-備品) 5 片	素魷魚(0.6K/包) 1 包 西芹菜(切片) 0.8 公斤 非基改豆干片(榮洲) 0.6 公斤	洋芋(切中丁) 1 公斤 玉米粒(QR-K) 0.3 公斤 素火腿丁 0.3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.1 公斤	*材料量取* 0 油菜(切實重) 0 公斤	二砂台糖(1K/包) 0 包 五彩芋圓(0.6K/包) 0 包 大粉圓 0 公斤		
餐數 22	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份							
3 月 15 日 星期 三	白 米 飯	香菇蔬菜粥	滷貢丸	炸黃金球(*2)	炒有機青松菜	銀絲卷		熱量： 761大卡 醣類： 122.6 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 21.3 g
		香菇絲(兩) 1 兩 高麗菜(切細絲) 0.6 公斤 玉米粒(QR-K) 0.3 公斤 碎脯(細) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.3 公斤 素丸子(特小) 0.3 公斤 芹菜(末) 0.1 公斤	素香菇貢丸(pc) 22 粒 素香菇貢丸(pc-備品) 5 粒 滷包小醬坊(30g/小包) 1 包	黃金球(3K160粒)K 1 公斤	*材料量取* 0 有機青松菜(乾)(切實重) 0 公斤	銀絲卷(小)奇美 22 個 銀絲卷(小)奇美備品 5 個 滷包小醬坊(30g/小包) 1 包		
餐數 22	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.0份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份							
3 月 16 日 星期 四	五 穀 米 飯 (五 穀 米 4%)	素菜捲	紅燒油腐	鮮菇花椰菜	炒蚵白菜	韓式海芽湯		熱量： 750大卡 醣類： 96.4 g 脂肪： 28.1 g 蛋白質： 30.3 g
		素菜捲(40g) 22 條 素菜捲(40g)備品 5 條	非基改油腐丁(榮洲) 1.2 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包	冷凍綠花椰菜(CAS) 1.5 公斤 美白菇(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤	*材料量取* 0 蠶絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	海帶芽(乾)兩 1 兩 金針菇(QR) 0.3 公斤 黃豆芽 0.3 公斤 素皮絲 0.1 公斤		
餐數 22	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0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 17 日 星期 五	白 米 飯	清炒甜椒	什錦白菜	蜜汁豆干	炒青江菜	牛蒡養生湯		熱量： 754大卡 醣類： 100.7 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 37.0 g
		非基改炸豆包(K)菜洲 1 公斤 紅椒(切大丁) 0.6 公斤 黃椒(切大丁) 0.6 公斤 美白菇(QR) 0.3 公斤	大白菜(切實重) 1.5 公斤 芋頭(切中丁) 0.3 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 非基改豆皮(K) 0.1 公斤	非基改黑豆干大丁(榮洲) 1.2 公斤	*材料量取* 0 青江菜(切實重) 0 公斤	素羊肉(0.6K) 0.5 包 牛蒡(去皮)-泡水 0.3 公斤 袖珍菇(QR) 0.3 公斤		
餐數 22	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4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

2023/3/14 11:47

營養師：

午餐秘書：

校長：