

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第6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20日 星期一	白米飯	鳳梨木耳	素雞塊(*2)	滷豆腐	炒油菜	菜頭丸子湯	履歷豆奶(獎勵金22+)		熱量： 745大卡 醣類： 101.3 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 39.5 g	
		濕木耳(切絲) 1 公斤 鳳梨罐(565g) 1 罐 非基改素肉片(雞) 0.5 公斤	素雞塊(pc) 44 個 素雞塊(pc-備品) 10 個	封口豆腐(1.2kg非基改菜) 2 盒 素肉燥(180g) 1 包	*材料量取* 油菜(切實重) 0 公斤	菜頭(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:3.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.2份 油脂與堅果種子類:1.3份								
3月21日 星期二	五穀米飯	醬燒百頁	田園咖哩	西芹炒鮮菇	炒菠菜	玉米蛋花湯			熱量： 723大卡 醣類： 99.7 g 脂肪： 21.2 g 蛋白質： 30.2 g	
		杏鮑菇頭(切片) 1 公斤 百頁豆腐切片(榮洲) 1 公斤 彩色椒(切絲) 0.3 公斤	洋芋(切中丁) 1.2 公斤 素咖哩粉(25g) 1 罐 杏鮑菇(A)(QR) 0.3 公斤 百頁丁(中丁)榮洲 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.3 公斤	西芹菜(切片) 0.8 公斤 非基改豆干片(榮洲) 0.6 公斤 美白菇(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤	*材料量取* 菠菜(切實重) 0 公斤	玉米粒(QR-K) 0.5 公斤 蛋(春明) 0.3 公斤				
餐數	22	全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份								
3月22日 星期三	炒米粉(米粉1.2K)	南瓜炒米粉	偽東山滷味	奶酥厚片	炒有機小松菜	結頭菜丸子湯			熱量： 716大卡 醣類： 103.0 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 27.8 g	
		香菇絲(兩) 1 兩 南瓜(切絲) 0.6 公斤 豆芽菜 0.6 公斤 非基改素肉絲(燕) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 芹菜(切段) 0.1 公斤	小豆干(1/4非基改) 1 公斤 滷包小醬坊(30g小包) 1 包 素米血丁 0.5 公斤 海帶結 0.3 公斤	奶酥吐司厚片-pc 22 片 奶酥吐司厚片(備品)-pc 5 片	*材料量取* 有機小松菜(乾)(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:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.9份								
3月23日 星期四	紫米飯	素蜜汁排	蕃茄蛋豆腐	什錦拌青花	炒蚵白菜	鮮菇湯			熱量： 735大卡 醣類： 99.5 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 33.6 g	
		素蜜汁排(pc) 22 片 素蜜汁排(pc-備品) 5 片	封口豆腐(1.2kg非基改菜) 2 盒 蕃茄(切丁) 0.5 公斤 蛋(春明) 0.3 公斤	冷凍綠花椰菜(CAS) 1.8 公斤 冷凍玉米筍 0.3 公斤 美白菇(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤	*材料量取* 蠶絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	金針菇(QR) 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 非基改豆皮(K) 0.1 公斤				
餐數	22	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份								
3月24日 星期五	白米飯	炸豆包	青椒炒豆干	白菜獅子頭	炒高麗菜	味噌海芽湯			熱量： 706大卡 醣類： 100.8 g 脂肪： 24.9 g 蛋白質： 37.7 g	
		非基改炸豆包(榮洲)(pc) 22 片 非基改炸豆包(榮洲)(備品)(pc) 5 片	非基改豆干片(榮洲) 1 公斤 青椒(切粗絲) 0.6 公斤 杏鮑菇頭(切片) 0.3 公斤	素獅子頭(pc) 22 粒 素獅子頭(pc-備品) 5 粒 大白菜(切實重) 0.6 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤	*材料量取* 高麗菜(切實重) 0 公斤	味噌(140g/包) 2 包 海帶芽(乾)兩 1 兩				
餐數	22	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份								
3月25日 星期六	白米飯	素麻油菇	黑米糕捲	絲絲入扣	炒青江菜	豆腐湯			熱量： 733大卡 醣類： 107.8 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 28.9 g	
		素麻油(數額任滿包)(600g) 1 包 高麗菜(切片實重) 0.6 公斤 美白菇(QR) 0.3 公斤 鴻喜菇(QR) 0.3 公斤 非基改豆皮卷(K) 0.2 公斤	黑米糕捲(pc) 22 個 黑米糕捲(pc-備品) 5 個	冬粉小捆(40g) 2 捆 海帶絲 0.5 公斤 黃豆芽 0.5 公斤 非基改豆干絲(榮洲) 0.3 公斤	*材料量取* 青江菜(切實重) 0 公斤	封口豆腐(1.2kg非基改菜) 1 盒 素香菇貢丸(K) 0.3 公斤				
餐數	22	全穀雜糧類:6.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8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

2023/3/20 14:14

營養師：

午餐秘書：

校長：