

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第8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
月								
日								
月								
日								
月								
日								
4月6日	胚芽米飯	細嫩油腐 非基改細嫩油豆腐(大pc) 23 個 非基改細嫩油豆腐(大備品) 5 個 素肉燥(180g) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	香炒桂竹筍 熟桂竹筍(切)淨重 1.8 公斤 素皮絲 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	滷海帶片(*1) 海帶片(pc) 23 片 海帶片(pc-備品) 5 片 滷包小磨坊(30gX小包) 1 包	炒蚵白菜 *材料量取* 0 薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	結頭玉米湯 結頭菜(切中丁) 1 公斤 玉米條(去葉)(K) 0.6 公斤		熱量： 720大卡 醣類： 99.7 g 脂肪： 20.9 g 蛋白質： 32.3 g
餐數	23	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
4月7日	白米飯	素龍鳳腿 素龍鳳腿 23 支 素龍鳳腿(備品) 5 支	西芹炒鮮菇 西芹菜(切片) 0.8 公斤 杏鮑菇頭(切片) 0.3 公斤 美白菇(QR) 0.3 公斤 袖珍菇(QR) 0.3 公斤	泡菜油腐 素泡菜(350g/罐) 1 罐 非基改油腐丁(榮洲) 1 公斤 大白菜(切實重) 0.6 公斤	炒有機青油菜 *材料量取* 0 有機青油菜(胚-影)(切實重) 0 公斤	韓式海芽湯 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 0.2 公斤		熱量： 712大卡 醣類： 100.7 g 脂肪： 21.6 g 蛋白質： 33.4 g
餐數	23	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0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

2023/3/31 16:37

營養師：

午餐秘書：

校長：