

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第12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
5月1日 星期一	白米飯	冬瓜滷素肚	冰心地瓜	蜜汁豆干	炒油菜	菜頭丸子湯		熱量： 726大卡 醣類： 102.0 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 30.6 g
		冬瓜(切大丁) 1 公斤 素肚 1 公斤 小豆輪(特小) 0.3 公斤	冰心地瓜(QR)(包約50條) 1 包	非基改黑豆干(大丁菜脯K) 1.2 公斤	*材料量取* 0 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 23	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份							
5月2日 星期二	蕎麥飯	素麻油什錦	培根洋芋	滷海帶片(*1)	炒青江菜	筍片湯		熱量： 744大卡 醣類： 103.8 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 31.5 g
		素(香Q糕)0.4(K) 1 包 素(油)素(油)素(油)包(600G) 1 包 高麗菜 1 公斤 非基改凍豆腐(素洲) 0.6 公斤	洋芋(切中丁) 1.2 公斤 素培根(0.5/包) 1 包 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤	海帶片(pc) 23 片 海帶片(pc-備品) 5 片	*材料量取* 0 青江菜(切實重) 0 公斤	新鮮竹筍片(嫩) 0.5 公斤 非基改豆皮卷(K) 0.1 公斤 鴻喜菇(QR) 0.1 公斤		
餐數 23	全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份							
5月3日 星期三	白米飯 (韓式拌飯)	韓式素泡菜	拌毛豆莢	玉兔包(*1)	炒高麗菜	玉米蛋花湯		熱量： 787大卡 醣類： 108.3 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 34.0 g
		素泡菜(350g/罐) 1 罐 非基改凍豆腐丁(144號洲) 0.6 公斤 非基改素肉片(陸) 0.6 公斤 美白菇(QR) 0.3 公斤	毛豆莢冷凍(CAS) 1.5 公斤	玉兔包(30G) 23 個 玉兔包(30G)備品 5 個	*材料量取* 0 高麗菜(切實重) 0 公斤	玉米粒(QR-K) 0.5 公斤 蛋(春明) 0.3 公斤		
餐數 23	全穀雜糧類:5.4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:2.0份							
5月4日 星期四	糙米飯	素鰻魚	花生麵筋	扁蒲什錦	炒蚵白菜	泰奶西米露		熱量： 767大卡 醣類： 100.4 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 33.0 g
		素鰻魚(pc) 23 片 素鰻魚(pc-備品) 5 片	素肉燥(180g) 1 包 麵筋泡(K) 0.5 公斤 毛豆仁 0.2 公斤 熟花生 0.2 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.2 公斤	胡瓜(切粗絲) 1.5 公斤 美白菇(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 非基改豆皮(K) 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	*材料量取* 0 二砂台糖(1K/包) 0 包 煉乳(大-1400g) 0 罐 紅茶包小 0 包 西谷米 0 公斤		
餐數 23	全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份							
5月5日 星期五	白米飯	家常滷油腐	東北白菜鍋	滷素水晶餃(*1)	炒有機青油菜	豆腐湯		熱量： 736大卡 醣類： 99.9 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 32.8 g
		菜頭(切中丁) 1 公斤 非基改三角油腐丁(菜洲) 0.6 公斤 海帶結 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤	大白菜(切實重) 1.2 公斤 百頁丁(中丁)菜洲 0.3 公斤 素皮絲 0.3 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	素水晶餃(14P)盒 2 盒	*材料量取* 0 有機青油菜(非-非切實重) 0 公斤	封口豆腐(1.2K)非基改菜洲 1 盒 素香菇貢丸(K) 0.3 公斤		
餐數 23	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2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

2023/5/2 9:24

營養師：

午餐秘書：

校長：