

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第13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8日 星期一	白米飯	三杯豆雞	薯餅(*1)	玉米三色	炒蚵白菜	蘿蔔素丸子湯		熱量： 749大卡 醣類： 102.7 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 33.5 g
		杏鮑菇(A)(QR) 1.5 公斤 九層塔(兩) 1 兩 素豆雞 1 公斤	三角薯餅(小-pc) 23 片 三角薯餅(小-pc備品) 5 片	玉米粒(QR-K) 1 公斤 素火腿丁 0.3 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.2 公斤	*材料量取* 0 薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	菜頭(切中丁) 0.8 公斤 素丸子(特小) 0.3 公斤		
餐數 23		全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8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9日 星期二	燕麥飯	素白帶魚	田園咖哩	鮮菇拌白花	炒油菜	海芽蛋花湯		熱量： 743大卡 醣類： 100.2 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 33.9 g
		素白帶魚(pc) 23 片 素白帶魚(pc-備品) 5 片	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)菜洲 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.3 公斤	冷凍白花椰菜(CAS) 1.5 公斤 袖珍菇(QR) 0.3 公斤 鴻喜菇(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤	*材料量取* 0 油菜(切實重) 0 公斤	海帶芽(乾)兩 1 兩 蛋(春明) 0.5 公斤		
餐數 23		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
5月10日 星期三	紅麵線(1K)	素肉羹	烏龍米血	芝麻包	炒高麗菜	麵線糊湯		熱量： 764大卡 醣類： 106.8 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 36.0 g
		素肉羹(0.6K) 1 包	非基改黑干丁(菜洲K) 1 公斤 素米血丁 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 濕香菇(小朵)(QR) 0.2 公斤	芝麻包大奇美(65g) 23 個 芝麻包大奇美(65g)備品 5 個	*材料量取* 0 高麗菜(切實重) 0 公斤	香菇絲(兩) 1 兩 脆筍絲 0.6 公斤 蛋(春明) 0.3 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤		
餐數 23		全穀雜糧類:3.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:5.9份						
5月11日 星期四	紫米飯	素蜜汁排	醬燒冬瓜滷	鮮炒竹筍絲	炒青江菜	鮮菇湯		熱量： 745大卡 醣類： 101.0 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 32.5 g
		素蜜汁排(pc) 23 片 素蜜汁排(pc-備品) 5 片	冬瓜(切大丁) 0.8 公斤 非基改三角油蔴丁菜洲 0.6 公斤 小豆輪(特小) 0.3 公斤 海帶結 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1 公斤	新鮮竹筍絲粗 1.5 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 素皮絲 0.1 公斤	*材料量取* 0 青江菜(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 23		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
5月12日 星期五	白米飯	素麻油菇	紅燒豆腐	客家炒板條	炒有機味美菜(順)	味噌海芽湯		熱量： 732大卡 醣類： 99.5 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 32.5 g
		素麻油蒜頭菇湯包(600g) 1 包 高麗菜(切片實重) 0.6 公斤 百頁丁(中丁)菜洲 0.3 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	封口豆腐(1.2K)非基改菜洲 2 盒 濕香菇(小朵)(QR) 0.3 公斤	板條 1 公斤 豆芽菜 0.6 公斤 非基改素肉絲(濕) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	*材料量取* 0 有機味美菜(順-非切實重) 0 公斤	味噌(140g/包) 2 包 海帶芽(乾)兩 1 兩		
餐數 23		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7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

2023/5/8 9:02

營養師：

午餐秘書：

校長：