

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第14週素食菜單

材料用量

13車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
5月15日 星期一	白米飯	細嫩油豆腐 23 個	鮮菇炒扁蒲	蒸蛋	炒油菜	綠豆薏仁湯	履歷豆奶(獎勵金23+)	熱量： 777大卡 醣類： 109.7 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 40.8 g
		<small>非基改罐頭油豆腐(大-pc)</small> 非基改罐頭油豆腐(大)備品 素肉燥(180g) 香菜(150g/把)	胡瓜(切片) 1.5 公斤 美白菇(QR) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤 非基改豆皮(K) 0.1 公斤	蛋(春明) 1.2 公斤	油菜(切實重) 2 公斤	*材料量取* 二砂台糖(1K/包) 小薏仁 綠豆		
餐數	23	全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
5月16日 星期二	五穀米飯	香菇滷豆包 23 片	白菜獅子頭	蒸水餃(*2)	炒蚵白菜	金針湯		熱量： 710大卡 醣類： 98.3 g 脂肪： 16.9 g 蛋白質： 39.3 g
		<small>非基改滷豆包菜滷(pc)</small> 非基改滷豆包菜滷備品(pc) 非基改素肉燥(180g) 濕香菇(小朵)(QR)	素獅子頭(pc) 23 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	手工素水餃(35粒-包) 2 包	蚵白菜(切實重) 2 公斤	金針(兩) 1 兩 非基改素肉燥(濕) 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:2.5份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
5月17日 星期三	白米飯	堅果香鬆炒飯 0.8 公斤	山藥捲	日式關東煮	炒高麗菜	竹筍素肉湯		熱量： 714大卡 醣類： 103.0 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 33.9 g
		高麗菜(切細絲) 0.8 公斤 玉米粒(QR-K) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.3 公斤 素火腿丁 0.3 公斤 素肉鬆(K) 0.3 公斤 腰果(生) 0.3 公斤	山藥卷(pc) 23 個 山藥卷(pc-備品) 3 個	菜頭(切中丁) 1 公斤 玉米糝(去殼)公司切塊 0.6 公斤 百頁丁(中丁)菜洲 0.6 公斤 素火鍋料(K) 0.3 公斤	高麗菜(切實重) 2 公斤	素羊肉(0.6K) 1 包 新鮮竹筍片 0.8 公斤		
餐數	23	全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
5月18日 星期四	小米飯	素雞翅 23 支	偽蟹黃豆腐煲	香炒海草	炒青江菜	丸子湯		熱量： 744大卡 醣類： 100.8 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 30.6 g
		素雞翅(pc) 23 支 素雞翅(pc-備品) 5 支	<small>封口豆腐(1.2K)非基改菜洲</small> 素肉燥(180g) 南瓜(切小丁) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.1 公斤	海茸(切) 1.5 公斤 九層塔(兩) 1 兩 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	青江菜(切實重) 2 公斤	素丸子(特小) 0.5 公斤 芹菜(末) 0.1 公斤		
餐數	23	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
5月19日 星期五	白米飯	三杯素鴨 1.2 公斤	毛豆干丁	醬燒油腐	炒有機莧菜(順)	府城排骨酥湯		熱量： 724大卡 醣類： 102.2 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 31.2 g
		素烤鴨(切片)(K) 九層塔(兩) 素米血丁 0.8 公斤	小小豆干丁(菜洲) 0.6 公斤 小黃瓜 0.6 公斤 毛豆仁 0.3 公斤 鴻喜菇(QR) 0.2 公斤	<small>非基改油腐丁(菜洲)</small> 濕香菇(小朵)(QR)	有機莧菜(順-影)(切實重) 2 公斤	素排骨酥(3兩) 1 包 冬瓜(切大丁) 0.8 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把		
餐數	23	全穀雜糧類:7.5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:2.6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

2023/5/15 8:58

營養師：

午餐秘書：

校長：