

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第15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22日 星期一	白米飯	南瓜滷肉 素三層肉(K) 1.5 公斤 南瓜(切大丁) 1 公斤	三杯百頁 九層塔(兩) 1 兩 杏鮑菇頭(切中丁) 1 公斤 百頁丁(中丁)柴洲 0.6 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤	玉米三色 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	炒青江菜 青江菜(切實重) 2 公斤	榨菜菇菇湯 榨菜絲-不辣 0.3 公斤 袖珍菇(QR) 0.3 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤		熱量： 707大卡 醣類： 98.9 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 30.4 g
		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
5月23日 星期二	燕麥飯	素麻油什錦 素(香Q糕0.4K) 1 包 素麻油銀絲卷包(600G) 1 包 高麗菜 1 公斤 非基改凍豆腐(柴洲) 0.6 公斤	乾鍋什錦蔬菜 高麗菜(切實重) 1.2 公斤 素火腿片 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	蜜汁豆干 非基改黑豆干(柴洲) 1.2 公斤	炒蚵白菜 蚵白菜(切實重) 2 公斤	冬瓜湯 冬瓜(切大丁) 0.8 公斤 非基改豆皮卷(K) 0.1 公斤		熱量： 714大卡 醣類： 100.7 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 32.0 g
		全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
5月24日 星期三	油麵(3.5K)	什錦炒鮮蔬 香菇絲(兩) 1 兩 豆芽菜 0.8 公斤 素皮絲 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 芹菜 0.1 公斤	香酥素雞堡 素雞堡(pc) 23 片 素雞堡(pc-備品) 5 片	冰心地瓜 冰心地瓜(QR)包約50條) 1 包	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 2 公斤	芹香素貢丸湯 素香菇貢丸(K) 0.5 公斤 芹菜(末) 0.1 公斤		熱量： 770大卡 醣類： 104.6 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 31.1 g
		全穀雜糧類:3.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
5月25日 星期四	紫米飯	素白帶魚 素白帶魚(pc) 23 片 素白帶魚(pc-備品) 5 片	日式燻蒟蒻 蒟蒻絲捲(0.6K) 1 包 洋芋(切大丁) 0.6 公斤 芋頭(切中丁) 0.6 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1 公斤	木耳白花椰 冷凍白花椰菜(CAS) 2 公斤 袖珍菇(QR) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	炒油菜 油菜(切實重) 2 公斤	海芽蛋花湯 海帶芽(乾)兩 1 兩 蛋(春明) 0.5 公斤		熱量： 704大卡 醣類： 95.3 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 32.2 g
		全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
5月26日 星期五	白米飯	海味滷油腐 非基改油腐丁(柴洲) 1.2 公斤 菜頭(切大丁) 0.6 公斤 海帶結 0.3 公斤	紅蘿蔔炒蛋 蛋(春明) 1.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.6 公斤	清炒竹筍絲 新鮮竹筍絲粗 1.5 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	炒有機味美菜(順) 有機味美菜(順-影)(切實重) 2 公斤	古早味粉圓湯 *材料量取* 0 二砂台糖(1K/包) 0 包 冬瓜塊小(0.6K) 0 塊 大粉圓 0 公斤		熱量： 766大卡 醣類： 105.5 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 35.4 g
		全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:2.3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

2023/5/19 8:38

營養師：

午餐秘書：

校長：