

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第16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29日 星期一	白米飯	京醬干片	扁蒲燴肉羹	素雞塊(*2)	炒油菜	味噌海芽湯		熱量： 744大卡 醣類： 100.0 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 32.3 g
		小黃瓜 1.5 公斤 素甜麵醬(小)200g 1 瓶 非基改豆干片(榮洲) 0.8 公斤 美白菇(QR) 0.3 公斤	胡瓜(切片) 2 公斤 素肉羹(K) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤	素雞塊(pc) 48 個 素雞塊(pc-備品) 10 個	油菜(切實重) 2 公斤	味噌(140g/包) 2 包 海帶芽(乾)兩 1 兩		
餐數	23	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:2.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
5月30日 星期二	五穀米飯	薯餅	炸醬炒五丁	玉米炒蛋	炒蚵白菜	仙草蜜		熱量： 789大卡 醣類： 101.6 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 33.2 g
		三角薯餅(大-pc) 23 片 三角薯餅(大-pc備品) 5 片	非基改素肉燥(180g) 1 包 新鮮竹筍丁 0.6 公斤 非基改小小豆干丁榮洲 0.6 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤	蛋(春明) 1.5 公斤 玉米粒(QR-K) 0.6 公斤	蚵白菜(切實重) 2 公斤	*材料量取* 0 二砂台糖(1K/包) 0 包 仙草蜜(5K/桶) 0 桶		
餐數	23	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
5月31日 星期三	白米飯	土豆燴飯	滷蛋	銀絲卷	炒高麗菜	護眼營養湯		熱量： 732大卡 醣類： 105.0 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 32.3 g
		杏鮑菇(頭)(QR) 0.6 公斤 毛豆仁 0.3 公斤 熟花生 0.3 公斤 素皮絲 0.3 公斤 芋丁(小)冷凍 0.3 公斤	滷蛋 23 個 滷蛋(備品) 5 個 滷包小薯粉(30g/小包) 1 包	銀絲卷(小)奇美 23 個 銀絲卷(小)奇美備品 5 個	高麗菜(切實重) 2 公斤	冷凍黃玉米塊(QR) 0.5 公斤 海帶結 0.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1 公斤 非基改豆皮卷(K) 0.1 公斤		
餐數	23	全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.9份						
6月1日 星期四	糙米飯	冬瓜滷素肚	時蔬炒春雨	紅燒豆腐	炒青江菜	菜頭丸子湯		熱量： 714大卡 醣類： 105.6 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 31.0 g
		冬瓜(切大丁) 1 公斤 素肚 1 公斤 小豆輪(特小) 0.3 公斤	黃豆芽 0.6 公斤 冬粉(K) 0.3 公斤 非基改黑豆包切絲(K)榮洲 0.3 公斤 鴻喜菇(QR) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	封口豆腐(1.2kg)非基改榮洲 2 盒 濕香菇(小朵)(QR) 0.3 公斤	青江菜(切實重) 2 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:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份						
6月2日 星期五	白米飯	素菜捲	紅燒油腐	蜜汁杏鮑菇	炒有機荷葉白菜	南瓜鮮菇湯		熱量： 740大卡 醣類： 102.5 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 30.6 g
		素菜捲(40g) 23 條 素菜捲(40g)(備品) 5 條	非基改油腐丁(榮洲) 1.2 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包	非基改黑豆干丁榮洲(K) 1.2 公斤 滷包小薯粉(30g/小包) 1 包 白芝麻(熟)(兩) 1 兩 杏鮑菇頭(切中丁) 0.8 公斤	有機荷葉白菜(乾切) 2 公斤	素濃湯粉(120g/包) 1 包 南瓜(切大丁) 0.8 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.1 公斤		
餐數	23	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:1.2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

2023/5/29 8:20

營養師：

午餐秘書：

校長：