

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第17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		
6月5日 星期一	白米飯	三杯素鴨	田園玉蜀黍	醬醋鐵板油腐	炒蚵白菜	冬瓜薏仁湯		熱量：	721大卡	
		素烤鴨(切片)(K) 1.2 公斤 九層塔(兩) 1 兩 素米血丁 0.8 公斤	玉米粒(QR-K) 0.8 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤 素火腿丁 0.3 公斤 鴻喜菇(QR) 0.3 公斤	非基改三角油蔴丁菜油 1.2 公斤 蕃茄醬(340g)可果美 1 瓶 彩色椒(切大丁) 0.3 公斤	蚵白菜(切實重) 2 公斤	冬瓜(切中丁) 0.8 公斤 素皮絲 0.2 公斤 小薏仁 0.1 公斤		醣類：	97.6 g	
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:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						脂肪：	22.9 g	
								蛋白質：	33.9 g	
6月6日 星期二	燕麥飯	百頁滷豆雞	堅果拌青花	培根洋芋	炒青江菜	韓式煲湯		熱量：	707大卡	
		百頁豆腐切片(菜洲) 1 公斤 新鮮竹筍切塊 0.6 公斤 素豆雞 0.6 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.3 公斤	冷凍綠花椰菜(CAS) 1.5 公斤 美白菇(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤 腰果(生) 0.1 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	青江菜(切實重) 2 公斤	海帶芽(乾)兩 1 兩 黃豆芽 0.3 公斤 金針菇(QR) 0.2 公斤 素肉絲(溼) 0.1 公斤		醣類：	108.4 g	
餐數	23	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:2.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						脂肪：	23.7 g	
								蛋白質：	28.8 g	
6月7日 星期三	鹹粥(特餐)	香菇鹹粥	山藥捲	素肉鬆	炒有機山菠菜	芋泥包		熱量：	735大卡	
		非基改素肉鬆(180g) 1 包 高麗菜(切細絲) 0.6 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.3 公斤 玉米粒(QR-K) 0.3 公斤 碎脯(細) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.1 公斤	山藥捲 23 個 山藥捲(備品) 5 個	素肉鬆(0.6K) 1 包	有機山菠菜(乾)(切實重) 2 公斤	芋泥包(大) 23 個 芋泥包(大)備品 5 個		醣類：	102.5 g	
餐數	23	全穀雜糧類:2.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.9份						脂肪：	22.6 g	
								蛋白質：	31.1 g	
6月8日 星期四	小米飯	素鰻魚	港式滷味	肉醬螺旋麵	炒油菜	味噌豆腐湯		熱量：	759大卡	
		素鰻魚(pc) 23 片 素鰻魚(pc-備品) 5 片	油包小蔥切(30g/小包) 1 包 小豆干(1/4非基改) 0.6 公斤 菜頭(切中丁) 0.6 公斤 素丸子(特小) 0.3 公斤 素米血丁 0.3 公斤	蕃茄醬(340g) 1 瓶 通心麵(螺旋)500g 1 包 非基改素肉鬆(180g) 1 包 三色豆(CAS-1k/包) 0.5 公斤	油菜(切實重) 2 公斤	味噌(140g/包) 2 包 封口豆腐(1.2K)非基改菜洲 1 盒		醣類：	109.3 g	
餐數	23	全穀雜糧類:3.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.9份						脂肪：	23.5 g	
								蛋白質：	35.4 g	
6月9日 星期五	白米飯	桂竹筍滷素肉	蕃茄炒蛋	拌炒海帶根	炒高麗菜	紅茶粉圓		熱量：	743大卡	
		素三層肉(K) 1.5 公斤 熟桂竹筍 0.8 公斤	蛋(春明) 1.5 公斤 蕃茄(QR) 0.6 公斤	海帶根(切) 1.2 公斤 九層塔(兩) 1 兩	高麗菜(切實重) 2 公斤	*材料單取* 0 二砂台糖(1K/包) 0 包 大粉圓 0 公斤 紅茶包小 0 包		醣類：	105.0 g	
餐數	23	全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						脂肪：	22.8 g	
								蛋白質：	32.0 g	

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

2023/6/6 10:10

營養師：

午餐秘書：

校長：