

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第18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
6月12日 星期一	白米飯	醬燒百頁	菜脯蛋	冰心地瓜(*1)	炒高麗菜	竹筍素肉湯	履歷豆奶(獎勵金23+1)	熱量： 686大卡 醣類： 95.8 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 26.4 g
		杏鮑菇頭(切片) 1公斤 百頁豆腐切片(菜洲) 1公斤 彩椒(切絲)QR 0.3公斤	碎輔(細)12x(斷清品) 0箱 蛋(春明) 0公斤	冰心地瓜(QR)(包的50個) 1包	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:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
6月13日 星期二	五穀米飯	三杯豆雞	日式佃煮	蜜汁豆干	炒蚵白菜	五福芋圓湯		熱量： 704大卡 醣類： 98.7 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 30.3 g
		杏鮑菇(A)(QR) 1.5公斤 九層塔(兩) 1兩 素豆雞 1公斤	菜頭(切中丁) 0.8公斤 素米血丁 0.5公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.3公斤 海帶結 0.3公斤 素火鍋料(K) 0.3公斤	非基改黑豆干(大丁)(菜洲)(K) 1.2公斤	蚵白菜(切實重) 2公斤	*材料單取* 0 二砂台糖(1K/包) 0包 五彩芋圓(0.6k/包) 0包 大粉圓 0公斤		
餐數	23	全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
6月14日 星期三	紅麵線(1K)	素肉羹	滷蛋	奶皇包	炒高麗菜	麵線糊湯		熱量： 763大卡 醣類： 102.0 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 36.2 g
		素肉羹(0.6K) 1包	滷蛋 23個 滷蛋(備品) 5個 滷包小糖坊(30g)(小包) 1包	奶皇包大(奇美65g) 23個 奶皇包大(奇美65g)備品 5個	高麗菜(切實重) 1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:1.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:5.2份						
6月15日 星期四	紫米飯	豆輪滷菜頭	鮮菇花椰菜	滷福州丸(*1)	炒青江菜	牛蒡養生湯		熱量： 725大卡 醣類： 100.0 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 30.8 g
		菜頭(切大丁) 1公斤 小豆輪(K) 0.3公斤 杏鮑菇頭(切中丁) 0.3公斤 海帶結 0.3公斤	冷凍鮮花椰菜(CAS) 1.5公斤 美白菇(QR) 0.3公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1公斤	素福州丸(大) 23粒 素福州丸(大)備品 5粒	青江菜(切實重) 2公斤	素羊肉(0.6K) 0.5包 牛蒡(去皮)-泡水 0.3公斤 袖珍菇(QR) 0.3公斤		
餐數	23	全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:2.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6份						
6月16日 星期五	白米飯	素白帶魚	田園咖哩	五香豆干(*1)	炒有機味美菜	冬瓜肉羹湯		熱量： 713大卡 醣類： 95.4 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 28.8 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	五香豆干(片) 23片 五香豆干(片)(備品) 5片 滷包小糖坊(30g)(小包) 1包	有機味美菜(乾)(切實重) 2公斤	冬瓜(切大丁) 0.8公斤 素香菇肉羹 0.3公斤		
餐數	23	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
6月17日 星期六	白米飯	南瓜滷肉	三杯百頁	玉米三色	炒油菜	韓式海芽湯		熱量： 702大卡 醣類： 95.5 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 30.6 g
		素三層肉(K) 1.5公斤 南瓜(切大丁) 1公斤	九層塔(兩) 1兩 杏鮑菇頭(切中丁) 1公斤 百頁丁(中丁)菜洲 0.6公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1公斤	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	油菜(切實重) 2公斤	海帶芽(乾)兩 1兩 金針菇(QR) 0.3公斤 黃豆芽 0.3公斤 素皮絲 0.2公斤		
餐數	23	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.7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

2023/6/9 22:10

營養師：

午餐秘書：

校長：