

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第19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 19 日 星期 一	白 米 飯	<b>細嫩油豆腐</b>	<b>鮮菇炒扁蒲</b>	<b>蒸蛋</b>	<b>炒油菜</b>	<b>鮮菇湯</b>		熱量： 715大卡 醣類： 98.4 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 28.7 g
		<small>非基改罐頭油豆腐(大-pc)</small> 23 個 <small>非基改罐頭油豆腐(大)備品</small> 5 個 素肉燥(180g) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	扁蒲(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	金針菇(QR) 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 非基改豆皮(K) 0.1 公斤		
餐數 23	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份							
6 月 20 日 星期 二	五 穀 米 飯	<b>素鰻魚</b>	<b>偽蟹黃豆腐煲</b>	<b>黑米糕捲</b>	<b>炒有機大陸妹</b>	<b>黃瓜丸子湯</b>		熱量： 747大卡 醣類： 100.8 g 脂肪： 24.4 g 蛋白質： 30.7 g
		素鰻魚(pc) 23 片 素鰻魚(pc-備品) 5 片	<small>封口豆腐(1.2kg非基改菜洲)</small> 2 盒 素肉燥(180g) 1 包 南瓜(切小丁) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.1 公斤	黑米糕捲(pc) 23 個 黑米糕捲(pc-備品) 5 個	<small>有機大陸妹(膠-彩)(切實重)</small> 2 公斤	大黃瓜(切大丁) 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:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份							
6 月 21 日 星期 三	白 米 飯	<b>堅果香鬆炒飯</b>	<b>山藥捲</b>	<b>日式關東煮</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>竹筍素肉湯</b>		熱量： 762大卡 醣類： 104.9 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 36.3 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	山藥捲 23 個 山藥捲(備品) 5 個	菜頭(切中丁) 1 公斤 玉米條(去藥)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:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份							
月								
日								
月								
日								

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

2023/6/17 11:58

營養師：

午餐秘書：

校長：