

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第20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 26 日 星期 一	白 米 飯	<b>香菇滷豆包</b>	<b>螞蟻上樹</b>	<b>滷福州丸</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>菜頭丸子湯</b>		熱量： 729大卡 醣類： 107.8 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 28.1 g	
		非基改黑豆包(榮洲)(pc) 23片 非基改凍豆包(榮洲)(pc) 5片 非基改素肉燥(180g) 1包 濕香菇(小朵)(QR) 0.3公斤	高麗菜(切粗絲) 0.8公斤 冬粉(K) 0.3公斤 非基改素肉絲(濕) 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1公斤 芹菜 0.1公斤	素福州丸(大) 23粒 素福州丸(大)備品 5粒 滷包小腸粉(30g)(小包) 1包	高麗菜(切實重) 2公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1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:4.7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:1.4份								
6 月 27 日 星期 二	燕 麥 飯	<b>玉米可樂餅</b>	<b>田園咖哩</b>	<b>爆炒青花菜</b>	<b>炒豆芽菜</b>	<b>海芽蛋花湯</b>		熱量： 726大卡 醣類： 112.8 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 28.7 g	
		素玉米可樂餅(pc) 23片 素玉米可樂餅(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)榮洲 0.3公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.3公斤	冷凍綠花椰菜(CAS) 2公斤 彩色椒(切粗絲)QR 0.3公斤 美白菇(QR) 0.3公斤	豆芽菜 1.8公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤 芹菜 0.1公斤	海帶芽(乾)兩 1兩 蛋(春明) 0.5公斤			
餐數 23	全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份								
6 月 28 日 星期 三	板 條 (3.5K)	<b>什錦炒鮮蔬</b>	<b>滷蛋(*1)</b>	<b>地瓜薯條</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>芹香素貢丸湯</b>		熱量： 711大卡 醣類： 100.4 g 脂肪： 20.6 g 蛋白質： 29.2 g	
		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	滷蛋 23個 滷蛋(備品) 5個 滷包小腸粉(30g)(小包) 1包	地瓜薯條 1.5公斤	高麗菜(切實重) 2公斤	素香菇貢丸(K) 0.5公斤 芹菜(末) 0.1公斤			
餐數 23	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份								
6 月 29 日 星期 四	紫 米 飯	<b>粟薯燒雞</b>	<b>客家小炒</b>	<b>玉米炒蛋</b>	<b>炒白花椰菜</b>	<b>薑絲海芽湯</b>		熱量： 729大卡 醣類： 106.5 g 脂肪： 20.8 g 蛋白質： 35.0 g	
		調理-素雞丁 1.2公斤 乾栗子(兩) 1兩 芋頭(切中丁) 0.6公斤 豆薯(切中丁) 0.6公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1公斤	非基改豆干片(榮洲) 1公斤 芹菜(去葉實重) 0.6公斤 美白菇(QR) 0.3公斤 非基改素肉絲(濕) 0.3公斤	蛋(春明) 1.2公斤 玉米粒(QR-K) 0.6公斤	冷凍白花椰菜(CAS) 2公斤	海帶芽(乾)兩 1兩			
餐數 23	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份								
6 月 30 日 星期 五	白 米 飯	<b>香菇海苔燒</b>	<b>紅燒彩頭</b>	<b>塔香茄子</b>	<b>炒有機A菜</b>	<b>青菜豆腐湯</b>		熱量： 756大卡 醣類： 111.5 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 27.7 g	
		素香菇海苔燒(榮洲) 23片 素香菇海苔燒(榮洲)備品 5片	菜頭(切中丁) 1公斤 杏鮑菇(A)(QR) 0.6公斤 非基改四角豆腐丁(榮洲) 0.6公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1公斤	茄子 2.5公斤 九層塔(兩) 1兩 非基改素肉燥(180g) 1包	有機A菜(影)(切實重) 2公斤	封口豆腐(1.2kg)非基改榮洲 1盒 蚵白菜 0.5公斤			
餐數 23	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:2.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3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

2023/6/26 16:40

營養師：

午餐秘書：

校長：