

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第1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
月								
日								
月								
日								
8月30日	白米飯	堅果香鬆炒飯 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	香酥素雞堡 素雞堡(pc) 25 片 素雞堡(pc-備品) 4 片	滷味 菜頭(切中丁) 1.2 公斤 滷包小腸切(0.5g-小包) 1 包 小豆干(1/4非基改) 0.3 公斤 素米血丁 0.3 公斤 素黑輪切片 0.3 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 2 公斤	海芽蛋花湯 紫菜(兩) 1 兩 蛋(春明) 0.3 公斤		熱量： 719大卡 醣類： 100.3 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 28.7 g
餐數	25	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份						
8月31日	白米飯	冬瓜滷素肚 冬瓜(切大丁) 1 公斤 素肚 1 公斤 小豆輪(特小) 0.3 公斤	滷蛋 滷雞蛋 25 個 滷雞蛋(備品) 4 個 滷包(30g-小包) 1 包	黑米糕捲 黑米糕卷(pc) 25 個 黑米糕卷(pc-備品) 4 個	炒油菜 油菜(切實重) 2 公斤	芹香貢丸湯 素丸片 0.3 公斤 芹菜(末) 0.1 公斤		熱量： 734大卡 醣類： 98.6 g 脂肪： 21.3 g 蛋白質： 32.8 g
餐數	25	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份						
9月1日	白米飯	三杯素鴨 素鴨(切片XK) 1.2 公斤 九層塔(兩) 1 兩 素米血丁 0.8 公斤	鮮菇炒扁蒲 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	玉米四寶 玉米粒(QR-K) 1 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 0.3 公斤 小黃瓜 0.3 公斤 素火腿丁 0.1 公斤	炒有機萵菜 有機萵菜(切實重) 2 公斤	青菜豆腐湯 鮮豆腐(1/2kg-海山牌) 1 盒 高麗菜 0.6 公斤		熱量： 749大卡 醣類： 98.3 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 36.0 g
餐數	25	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.5份 油脂與堅果種子類:2.1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

2023/8/22 9:40

營養師:

營養師張瀚文

午餐秘書:

教師兼午餐秘書吳光輝

校長:

校長巫俊延