

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第2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
9月4日 星期一	白米飯	三杯素鴨 素鴨(切片)(K)(加工品) 1.5 公斤 九層塔(兩) 1 兩 素米血丁(加工品) 1 公斤	麻婆豆腐 豆腐(菜洲的)(K)盒裝 2 盒 非基改素肉燥(180g) 1 包 三色豆(CAS-1K/包) 0.2 公斤	海鮮拌腰花 冷凍綠花椰菜(CAS) 1.5 公斤 素腰花片(加工品) 1 公斤 杏鮑菇頭(切片) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.2 公斤	炒油菜 油菜(切實重) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	冬瓜排骨湯 冬瓜(去皮籽實重) 1 公斤 素蹄膀(3兩)(加工品) 1 包 薑絲(庫存) 0 庫存		熱量： 547大卡 醣類： 77.2 g 脂肪： 15.2 g 蛋白質： 26.0 g
餐數 27	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份							
9月5日 星期二	紫米飯	愛爾蘭燉肉 素豆腸(加工品) 1.5 公斤 洋芋(去皮實重) 0.6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.1 公斤	拌毛豆莢 毛豆莢(冷凍)(CAS) 1.5 公斤 黑胡椒粒(小罐)(25g) 1 罐	台式蒸蛋 蛋(春明) 1.2 公斤 素油蔥酥(小-130g) 1 包	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	榨菜皮絲湯 榨菜絲-不辣(加工品) 0.5 公斤 金針菇(QR) 0.2 公斤 非基改素皮絲 0.2 公斤 薑絲(庫存) 0 庫存		熱量： 736大卡 醣類： 86.5 g 脂肪： 29.6 g 蛋白質： 35.1 g
餐數 27	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份							
9月6日 星期三	白油麵(大)	家常炸醬 甜麵醬(小200g)(加工品) 1 瓶 辣豆瓣醬(380g)(加工品) 1 瓶 非基改小小豆干(素)(加工品) 1 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包 非基改素皮絲 0.5 公斤 三色豆 0.3 公斤	素菜捲(*1) 素菜捲(40g)(加工品) 27 條 素菜捲(40g)(商品)(加工品) 4 條	黑糖小饅頭 黑糖饅頭(小)(桂)(冷凍)(主食) 27 個 黑糖饅頭(小)(棗)(冷凍)(主食) 4 個	炒青江菜 青江菜(切實重) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	味噌海芽湯 海帶芽(乾)(兩)(加工品) 1 兩 味噌(K)(加工品) 0.3 公斤		熱量： 812大卡 醣類： 76.4 g 脂肪： 44.8 g 蛋白質： 33.8 g
餐數 27	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:4.6份							
9月7日 星期四	小米飯	黃金魚排 素魚排(非基改)(加工品) 27 片 素魚排(非基改)(商品)(加工品) 4 片	桂竹三絲 熟桂竹筍(切) 1.5 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤 木耳(切絲)(QR) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤	蜜汁杏鮑菇 杏鮑菇(大)(切實重)(加工品) 1.2 公斤 素包小饅頭(30g)(小包) 1 包 白芝麻(熟)(兩) 1 兩 杏鮑菇頭(切中丁) 0.6 公斤	炒蚵白菜 蚵白菜(切實重) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	菜頭湯 菜頭(切中丁) 1 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把		熱量： 879大卡 醣類： 134.2 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 34.9 g
餐數 27	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份							
9月8日 星期五	白米飯	醬燒百頁 杏鮑菇頭(切片) 1 公斤 百頁豆腐切片(條)(加工品) 1 公斤 彩色椒(切絲)(QR) 0.3 公斤	堅果馬鈴薯 洋芋(切中丁) 1 公斤 蕃薯(切中丁) 0.5 公斤 毛豆仁(CAS) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤 南瓜籽仁 0.1 公斤	竹筍炒干絲 新鮮竹筍絲粗 1.5 公斤 非基改豆干絲(加工品) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	炒有機小松菜 有機小松菜(鮮)(切實重) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	玉米蛋花湯 玉米粒(QR-K) 0.5 公斤 蛋(春明) 0.3 公斤		熱量： 648大卡 醣類： 92.3 g 脂肪： 21.4 g 蛋白質： 22.7 g
餐數 27	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:2.0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

2023/9/2 12:26

營養師：

午餐秘書：

校長：