

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第3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11日<br>星期一 | 白米飯  | 素龍鳳腿<br>素龍鳳腿(加工品) 27支<br>素龍鳳腿(備品)(加工品) 4支  | 醬燒冬瓜滷<br>冬瓜(切大丁) 1.2公斤<br>小豆干(14非基改)(加工品) 0.3公斤<br>海帶結 0.3公斤<br>小豆輪(特小)(加工品) 0.2公斤<br>紅蘿蔔(切中丁) 0.1公斤 | 田園三色<br>南瓜籽仁(兩) 1兩<br>洋芋(切中丁) 1公斤<br>非基改素肉燥(180g) 1包<br>三色豆(CAS-1k/包) 0.3公斤  | 炒高麗菜<br>薑絲(0.6K/包) 0.5包<br>紅蘿蔔(切絲) 0公斤<br>高麗菜(切實重) 0公斤 | 鮮筍湯<br>新鮮竹筍片 1公斤<br>非基改豆皮(K)(加工品) 0.1公斤   |               | 熱量: 669大卡<br>醣類: 95.2g<br>脂肪: 22.3g<br>蛋白質: 22.9g  |
| 餐數           | 27   | 全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份                                       |  |  |  |   |               |  |
| 9月12日<br>星期二 | 麥片飯  | 玉米可樂餅<br>素玉米可樂餅(加工品) 27片<br>素玉米可樂餅(備品)(加工品) 4片   | 豆香海帶根<br>非基改豆干片(非基改)(加工品) 1公斤<br>海帶根 0.8公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0.5包  | 小人蔘炒蛋<br>蛋(春明) 1.5公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 0.8公斤  | 炒蚵白菜<br>薑絲(0.6K/包) 0包<br>蚵白菜(切實重) 0公斤                  | 摩摩喳喳<br>二砂台糖(1K/包) 0包<br>椰漿(小400ml) 0罐<br>芋頭(切中丁) 0公斤<br>蕃薯(切中丁) 0公斤<br>西谷米 0公斤 |               | 熱量: 511大卡<br>醣類: 51.0g<br>脂肪: 22.2g<br>蛋白質: 28.3g  |
| 餐數           | 27   | 全穀雜糧類:3.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.2份                                       |  |  |  |   |               |  |
| 9月13日<br>星期三 | 白米飯  | 栗子什錦炊飯<br>乾栗子(兩) 1兩<br>薑片(0.3K) 1包<br>香菇絲(兩) 1兩<br>非基改素肉燥(加工品) 0.8公斤<br>新鮮竹筍絲 0.5公斤<br>鴻喜菇(QR) 0.3公斤 | 素菜捲<br>素菜捲(40g)(加工品) 27條<br>素菜捲(備品)(加工品) 4條  | 日式關東煮<br>菜頭(切中丁) 1公斤<br>素米血丁(加工品) 0.5公斤<br>素貢丸(加工品) 0.5公斤<br>素黑輪小(加工品) 0.5公斤 | 炒青江菜<br>薑絲(0.6K/包) 0.5包<br>青江菜(切實重) 0公斤                | 鮮菇湯<br>金針菇(QR) 0.5公斤<br>木耳(切絲) 0.1公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤                           | 9月農委會豆奶(27+4) | 熱量: 830大卡<br>醣類: 107.3g<br>脂肪: 27.7g<br>蛋白質: 40.8g |
| 餐數           | 27   | 全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份                                       |  |  |  |   |               |  |
| 9月14日<br>星期四 | 五穀米飯 | 椒鹽魚排<br>素魚排(非基改)(加工品) 27片<br>素魚排(非基改)(備品)(加工品) 4片  | 偽蟹黃豆腐煲<br>非基改豆干片(非基改)(加工品) 2盒<br>素肉燥(180g)(加工品) 1包<br>南瓜(切小丁) 0.6公斤<br>紅蘿蔔(切小丁) 0.1公斤                | 白花拌什錦<br>冷凍白花椰菜(CAS) 2公斤<br>素火腿丁(加工品) 0.3公斤<br>鴻喜菇(QR) 0.3公斤                 | 炒油菜<br>油菜(切實重) 0公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0包                    | 酸菜皮絲湯<br>酸菜絲(加工品) 0.6公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0.5包<br>非基改素皮絲 0.2公斤<br>金針菇(QR) 0.1公斤     |               | 熱量: 843大卡<br>醣類: 56.3g<br>脂肪: 58.0g<br>蛋白質: 30.1g  |
| 餐數           | 27   | 全穀雜糧類:0.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:8.0份                                       |  |  |  |   |               |  |
| 9月15日<br>星期五 | 白米飯  | 花生麵筋<br>熟花生 0.5公斤<br>麵筋泡(K)(加工品) 0.5公斤<br>毛豆仁(CAS)(1K/包) 0.3公斤<br>濕香菇(小朵)(QR) 0.2公斤                  | 珍珠丸子(*1)<br>素燒賣(奇美)(加工品) 27粒<br>非基改素肉燥(加工品) 4粒   | 菜脯蛋<br>蛋(春明) 1.5公斤<br>碎脯(細)(加工品) 0.6公斤                                       | 炒有機空心菜<br>有機空心菜(切實重) 0公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0包              | 時蔬豆薯湯<br>豆薯(切粗絲) 0.6公斤<br>木耳(切絲) 0.1公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤                         |               | 熱量: 742大卡<br>醣類: 82.2g<br>脂肪: 32.8g<br>蛋白質: 31.6g  |
| 餐數           | 27   | 全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:4.0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

2023/9/10 22:38

營養師:

午餐秘書:

校長: