

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第4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18日 星期一	白米飯	滷三角油腐 27 個	毛豆干丁 1 公斤	蒸蛋 1.5 公斤	炒高麗菜 0.5 包	海結營養湯 1 包		熱量： 638大卡 醣類： 68.5 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 30.6 g
		三角油豆腐(大-pc)燒用 4 個	毛豆仁(CAS) 0.3 公斤	蛋(春明) 1.5 公斤	薑絲(0.6K/包) 0.5 包	素油蔥酥(小-130g) 1 包	素油蔥酥(3兩)(加工品) 1 包	
		非基改素肉燥(180g) 1 包	紅蘿蔔(切小丁) 0.3 公斤	素油蔥酥(小-130g) 1 包	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	海帶結 0.6 公斤		
		香菜(150g/把) 1 把			高麗菜(切實重) 0 公斤	薑片(0.6K/包) 0.5 包		
						紅蘿蔔(切中丁) 0.3 公斤		
餐數	27	全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
9月19日 星期二	燕麥飯	三杯雞 2 公斤	蘿蔔什錦 1.5 公斤	螞蟻上樹 1 包	炒萵苣 0 公斤	虱目魚丸湯 1 包		熱量： 716大卡 醣類： 92.7 g 脂肪： 26.2 g 蛋白質： 30.8 g
		非基改素雞丁(燒用加工品)	菜頭(切中丁) 1.5 公斤	非基改素肉燥(180g) 1 包	大萵絲(萵苣)(切實重)	素油蔥酥(小-130g) 1 包		
		九層塔(兩) 1 兩	紅蘿蔔(切中丁) 0.3 公斤	高麗菜(切實重) 0.8 公斤		素油蔥酥(小-130g) 1 包		
		薑片(0.3K) 1 包	非基改素肉燥(K)(加工品) 0.3 公斤	冬粉(K)(加工品) 0.5 公斤		素魚丸片(加工品) 1 公斤		
		素米血丁(加工品) 0.5 公斤	木耳(切絲) 0.1 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤				
餐數	27	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
9月20日 星期三	油麵(蒸)	什錦炒鮮蔬 1 公斤	日月潭茶葉蛋 27 個	巧克力雙色饅頭 27 個	炒青江菜 0.5 包	酸辣湯 1 盒		熱量： 925大卡 醣類： 147.3 g 脂肪： 18.1 g 蛋白質： 42.9 g
		豆芽菜 1 兩	蛋(茶)(pc) 4 個	巧克力雙色饅頭(加工品) 4 個	薑絲(0.6K/包) 0.5 包	豆腐菜(約1K)盒裝		
		香菇絲(兩) 0.3 公斤	蛋(茶)(pc-備品) 4 個	非基改素肉燥(燒用加工品) 4 個	青江菜(切實重) 0 公斤	香菜(150g/把) 0.5 把		
		素皮絲(加工品) 0.3 公斤	滷包(30g-小包) 1 包			新鮮竹筍絲(凍) 0.3 公斤		
		芹菜 0.2 公斤	紅茶包小(加工品) 1 包			蛋(春明) 0.2 公斤		
		紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤				木耳(切絲) 0.1 公斤		
餐數	27	全穀雜糧類:2.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
9月21日 星期四	芝麻飯	香酥魚排 27 片	田園鮮蔬咖哩 1.5 公斤	滷水晶餃(*) 3 盒	炒蚵白菜 0.5 包	味噌海芽湯 2 包		熱量： 913大卡 醣類： 151.2 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 27.9 g
		素魚排(非基改)(加工品) 4 片	洋芋(切中丁) 1.5 公斤	素水晶餃(14P)(加工品) 3 盒	薑絲(0.6K/包) 0.5 包	味噌(140g/包)(加工品) 2 包		
		素咖哩粉(25g) 1 罐	素咖哩粉(25g) 1 罐	滷包(30g-小包) 1 包	蚵白菜(切實重) 0 公斤	海帶芽(乾)(兩)(加工品) 1 兩		
		冷凍白花椰菜(CAS) 0.5 公斤	紅蘿蔔(切中丁) 0.3 公斤					
		蕃薯(切中丁) 0.3 公斤						
餐數	27	全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
9月22日 星期五	白米飯	筍香豆包 27 片	玉米三色 1.2 公斤	芹菜炒菇菇 1 公斤	炒有機空心菜 0 公斤	冬瓜湯 1.2 公斤		熱量： 725大卡 醣類： 110.9 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 25.3 g
		非基改豆包(非基改)(加工品) 4 片	玉米粒(QR-K) 1.2 公斤	杏鮑菇(頭)(QR) 1 公斤	薑絲(0.6K/包) 0.5 包	冬瓜(切中丁) 1.2 公斤		
		非基改素肉燥(180g) 1 包	非基改素肉燥(180g) 1 包	芹菜(切段) 1 公斤		薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
		筍干(切)(加工品) 0.6 公斤	三色豆(CAS-1K/包) 0.3 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤				
餐數	27	全穀雜糧類:6.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
9月23日 星期六	白米飯	南瓜滷油腐 29 個	滷貢丸 27 粒	什錦炒黑輪 1.2 公斤	炒油菜 0 公斤	紫菜蛋花湯 1 兩		熱量： 561大卡 醣類： 67.7 g 脂肪： 21.6 g 蛋白質： 25.4 g
		三角油豆腐(大-pc)燒用 4 個	素貢丸(大)(pc)(加工品) 27 粒	高麗菜(切實重) 1.2 公斤	油菜(切實重) 0 公斤	紫菜(兩) 1 兩		
		薑片(0.3K) 1 包	素貢丸(大)(pc-備品)(加工品) 4 粒	素黑輪(加工品) 0.8 公斤		蛋(春明) 0.5 公斤		
		南瓜(切大丁) 0.8 公斤	滷包(小)30g(小包) 1 包	紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤				
餐數	27	全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6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

2023/9/18 13:40

營養師：

午餐秘書：

校長：