

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第5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25日 星期一	白米飯	阿嬤滷肉	干片豆芽	毛豆炒蛋	炒蚵白菜	菜頭玉米湯		熱量： 642大卡 醣類： 86.2 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 28.3 g
		杏鮑菇(頭)(QR) 1.5 公斤 薑片(0.3K) 1 包 非基改三角油條(素)加工品 0.6 公斤	豆芽菜 1.2 公斤 非基改豆干絲(加工品) 0.8 公斤 木耳(切絲)(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤	蛋(春明) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.5 公斤 毛豆仁(CAS)(1K/包) 0.3 公斤	薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜 0 公斤	菜頭(切中丁) 1 公斤 冷凍玉米塊 0.5 公斤		
餐數	27	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:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
9月26日 星期二	五穀飯	玉米可樂餅	三杯百頁	日式芋頭燜茼蒿	炒青江菜	韓式海芽湯		熱量： 642大卡 醣類： 86.8 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 25.3 g
		素玉米可樂餅(素)加工品 27 片 素玉米可樂餅(素)加工品 4 片	九層塔(兩) 1 兩 百頁(中丁)素燻加工品 1 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.8 公斤	洋芋(切中丁) 1 公斤 芋頭(切中丁) 1 公斤 所總絲(0.4K)加工品 1 包 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤	薑絲(0.6K/包) 0.5 包 青江菜(切實重) 0 公斤	海帶芽(乾)(兩)加工品 1 兩 黃豆芽 0.3 公斤		
餐數	27	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
9月27日 星期三	白米飯	堅果香鬆炒飯	夜市滷味	燒賣(*1)	炒高麗菜	清涼冬瓜湯		熱量： 718大卡 醣類： 85.2 g 脂肪： 27.3 g 蛋白質： 34.8 g
		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(加工品) 0.3 公斤 素肉鬆(K)加工品 0.3 公斤 腰果(生) 0.3 公斤	小豆干(2.5cm)素燻加工品 1 公斤 滷包小籠包(30g)(小包) 1 包 素米血丁(加工品) 0.6 公斤 素黑輪切片(加工品) 0.3 公斤	素菜捲(40g)(加工品) 27 條 素菜捲(40g)(素)加工品 4 條	高麗菜(切實重) 0 公斤	冬瓜(切中丁) 1 公斤 枸杞(兩) 1 兩 薑片(0.3K) 1 包		
餐數	27	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
9月28日 星期四	蕎麥飯	素鰻魚	清炒竹筍絲	蜜汁杏鮑菇	炒有機油菜	玉米蛋花湯		熱量： 1061大卡 醣類： 135.6 g 脂肪： 35.0 g 蛋白質： 53.8 g
		素鰻魚(素)加工品 27 片 素鰻魚(素)加工品 4 片	新鮮竹筍絲粗 1.5 公斤 非基改素皮絲 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	所總絲(大丁)素燻加工品 4 公斤 滷包小籠包(30g)(小包) 1 包 白芝麻(熟)(兩) 1 兩 杏鮑菇(頭)(QR) 0.8 公斤	薑絲(0.6K/包) 0.5 包 有機油菜(與紅、綠)(切實重) 0 公斤	玉米粒(QR-K) 5 公斤 蛋(春明) 0.3 公斤		
餐數	27	全穀雜糧類:8.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.9份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月29日 星期五	中秋節							熱量： 0大卡 醣類： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g
餐數	27	全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0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

營養師：

午餐秘書：

校長：

2023/9/18 11:30