

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第6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
10月2日 星期一	白米飯	飄香肉燥	香酥素蚵仔條	茄汁馬鈴薯	炒萵苣	冬瓜湯		熱量： 750大卡 醣類： 99.2 g 脂肪： 28.4 g 蛋白質： 25.7 g
		素油蔥酥(小-130g) 1包 非基改素肉燥(1斤/包) 1包 非基改小小豆干丁(加工品) 0.8公斤 碎瓜(加工品) 0.5公斤	素蚵仔條(條)(加工品) 27條 素蚵仔條(條)(加工品) 4條	洋芋(切中丁) 1.5公斤 毛豆仁(CAS) 0.3公斤 蕃薯(切中丁) 0.3公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1公斤 蕃茄醬(罐取) 0庫存	薑絲(0.6K/包) 0.5包 大蔴絲(蔴豆)(切實重) 0公斤	冬瓜(切中丁) 1公斤 枸杞(兩) 1兩 薑絲(0.6K/包) 0包		
餐數	27	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
10月3日 星期二	小米飯	茶香筍燻雞	紅燒豆腐	田園玉米	炒油菜	榨菜皮絲湯		熱量： 663大卡 醣類： 79.6 g 脂肪： 26.2 g 蛋白質： 29.8 g
		素雞丁-茶燻(加工品) 1.5公斤 滷包小薯切(30g)(小包) 1包 紅茶包小(加工品) 1包 薑片(0.6K) 1包 新鮮筍切塊 0.8公斤	紅燒豆腐(180g) 1包 香菜(150g/把) 0.5把	玉米粒(QR-K) 1公斤 三色豆(CAS-1K/包) 0.3公斤 素火腿丁(加工品) 0.3公斤	油菜(切實重) 0公斤	榨菜絲-不辣(加工品) 0.5公斤 非基改素皮絲 0.2公斤		
餐數	27	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
10月4日 星期三	紅麵線(1.2K)	肉羹	茶香烏龍米血	素菜包	炒高麗菜	麵線糊湯		熱量： 770大卡 醣類： 64.6 g 脂肪： 46.9 g 蛋白質： 25.3 g
		素油蔥酥(小-130g) 1包 非基改素肉燥(K)(加工品) 0.6公斤	滷包(30g-小包) 1包 紅茶包小(加工品) 1包 素米血丁(加工品) 0.8公斤 非基改素米血丁(加工品) 0.8公斤	素菜包(奇美)(加工品) 27個 素菜包(奇美)(加工品) 2個	高麗菜(切實重) 0公斤	香菇絲(兩) 1兩 新鮮筍絲 0.5公斤 木耳(切絲) 0.2公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2公斤		
餐數	27	全穀雜糧類:2.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:6.0份						
10月5日 星期四	紫米飯	醬汁豆包	花生麵筋	小人蔘炒蛋	炒青江菜	味噌海芽湯		熱量： 795大卡 醣類： 79.6 g 脂肪： 36.4 g 蛋白質： 41.2 g
		非基改素豆包(每包)(加工品) 27片 非基改素豆包(每包)(加工品) 4片 薑絲(0.6K/包) 0.5包 金針結(QR) 0.3公斤	熟花生 0.5公斤 麵筋泡(K)(加工品) 0.5公斤 毛豆仁(CAS)(1K/包) 0.3公斤 蕪香菇(小朵)(QR) 0.2公斤	蛋(春明) 1.5公斤 紅蘿蔔(切絲) 1公斤	青江菜(切實重) 0公斤	味噌十全(14包)(加工品) 2包 海帶芽(乾)(兩)(加工品) 1兩		
餐數	27	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:4.0份						
10月6日 星期五	白米飯	鐵板百頁	滷素獅子頭(*1)	鮮菇拌青花	炒有機空心菜	綠豆粉圓湯		熱量： 820大卡 醣類： 118.7 g 脂肪： 25.8 g 蛋白質： 31.1 g
		百頁丁(小丁) 2公斤 素黑胡椒醬小(300g) 1罐 彩色椒(切粗絲)QR 0.5公斤 青椒(切粗絲) 0.3公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.2公斤	素獅子頭(po)(加工品) 27粒 素獅子頭(po-備品)(加工品) 4粒 滷包(30g-小包) 1包	冷凍綠花椰菜(CAS) 2公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.5公斤 木耳(切絲) 0.1公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1公斤	有機空心菜(切實重) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	二砂(1斤/包) 1包 大粉圓(加工品) 0.5公斤 綠豆 0.5公斤		
餐數	27	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.3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

2023/10/1 22:21

營養師：

午餐秘書：

校長：