

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第8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16日 星期一	白米飯	米血滷雞 非基改善雞丁(加工品) 1.2公斤 素米血丁(加工品) 0.6公斤 薑片(0.6K/包) 0.5包	菜脯蛋 蛋(春明) 1.5公斤 碎脯(細)(加工品) 0.6公斤	三色馬鈴薯 洋芋(切中丁) 1.2公斤 香椿素肉燥(180g) 1包 洋蔥(切中丁) 0.3公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2公斤	炒高麗菜 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 高麗菜(切實重) 0公斤	榨菜皮絲湯 榨菜絲(不辣)(加工品) 0.5公斤 非基改善皮絲 0.2公斤		熱量: 616大卡 醣類: 73.8g 脂肪: 23.4g 蛋白質: 29.6g
餐數	27	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4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17日 星期二	燕麥飯	泡菜豆腐 菜豆腐(非洲)(加工品) 1.5公斤 素泡菜(350g/罐) 1罐 高麗菜(切實重) 0.6公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2公斤	彩頭肉羹 菜頭(切片) 1.3公斤 金針菇(QR) 0.3公斤 非基改善肉燥(K)(加工品) 0.3公斤 紅蘿蔔(切片) 0.2公斤	蒸菜捲(*1) 紫菜捲(40g)(加工品) 27條 素菜捲(40g)(加工品) 4條	炒豆芽菜 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 豆芽菜 0公斤	鮮筍湯 新鮮竹筍片 0.8公斤		熱量: 588大卡 醣類: 78.9g 脂肪: 20.0g 蛋白質: 24.4g
餐數	27	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
10月18日 星期三	油麵(蒸)	什錦炒鮮蔬 豆芽菜 1公斤 香菇絲(兩) 1兩 素皮絲(加工品) 0.3公斤 芹菜 0.2公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤	香菇滷油腐 非基改善肉燥丁(加工品) 1.5公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.3公斤	冰心地瓜 冰心地瓜(QR條) 27條 冰心地瓜(QR條)商品 4條	炒青江菜 青江菜(切實重) 0公斤	冬瓜排骨湯 素排骨(3兩)(加工品) 2包 冬瓜(切大丁) 1公斤 薑片(0.6K/包) 0.5包		熱量: 803大卡 醣類: 125.5g 脂肪: 18.2g 蛋白質: 34.7g
餐數	27	全穀雜糧類:2.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
10月19日 星期四	糙米飯	香酥鰻魚 素鰻魚(p)(加工品) 27片 素鰻魚(p)(加工品) 4片	玉米炒蛋 蛋(春明) 1.5公斤 玉米粒(QR-K) 0.8公斤	三絲豆腐羹 非基改善肉燥(非基改善肉燥) 2盒 金針菇(QR) 0.2公斤 非基改善肉燥(非基改善肉燥)(加工品) 0.2公斤 木耳(切絲) 0.1公斤	炒蚵白菜 薑絲(0.6K/包) 0包 蚵白菜(切實重) 0公斤	古早味粉圓湯 冬瓜塊(小)(加工品) 0塊 大粉圓(加工品) 0公斤		熱量: 740大卡 醣類: 102.3g 脂肪: 22.7g 蛋白質: 31.4g
餐數	27	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
10月20日 星期五	白米飯	三杯麵腸 杏鮑菇(A)(QR) 1.5公斤 麵腸 1.2公斤 九層塔 0.1公斤	芝麻拌雙絲 白芝麻(熟)(兩) 1兩 黃豆芽 1公斤 海帶絲 0.5公斤 非基改善豆干絲(非基改善豆干絲)(加工品) 0.3公斤	醬煮南瓜 南瓜(切片) 2公斤 非基改善肉燥(180g) 1包 薑絲(0.6K/包) 0.5包	炒有機油菜 有機油菜(非基改善)(切實重) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	紫菜蛋花湯 紫菜(兩) 1兩 蛋(春明) 0.3公斤		熱量: 651大卡 醣類: 96.1g 脂肪: 17.7g 蛋白質: 27.7g
餐數	27	全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2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

2023/10/16 7:25

營養師:

午餐秘書:

校長: