

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第2學期第10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30日 星期一	白米飯	玉米可樂餅	鮮菇花椰菜	洋芋三絲	炒小白菜	冬菜冬粉湯		熱量： 640大卡 醣類： 96.6 g 脂肪： 19.0 g 蛋白質： 23.8 g
		素玉米可樂餅(pc) 27片 素玉米可樂餅(備品) 4片	冷凍鮮花椰菜(CAS) 2公斤 美白菇(QR) 0.2公斤 鴻喜菇(QR) 0.2公斤	洋芋(切細絲) 1.5公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3公斤 木耳(切絲) 0.2公斤 非基改素肉絲(乾) 0.1公斤	小白菜(切實重) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	冬粉小捆(40g) 3捆 非基改素肉絲(濕) 0.2公斤 冬菜(K) 0.1公斤		
餐數	27	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
10月31日 星期二	紫米飯	素龍鳳腿	炸醬炒五丁	蒸水餃(*2)	炒油菜	南瓜濃湯		熱量： 660大卡 醣類： 98.7 g 脂肪： 19.4 g 蛋白質： 22.2 g
		素龍鳳腿 27支 素龍鳳腿(備品) 4支	非基改素肉類(180g) 1包 脆筍丁 0.8公斤 非基改小小豆丁(熟) 0.5公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.3公斤	素水餃(pc) 54粒 素水餃(pc-備品) 8粒	薑絲(0.6K/包) 0.5包 油菜(切實重) 0公斤	素南瓜濃湯粉(120g/包) 1包 南瓜(切小丁) 0.8公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.1公斤		
餐數	27	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
11月1日 星期三	白米飯	堅果香鬆炒飯	山藥捲	香滷雞蛋	炒高麗菜	冬瓜排骨湯		熱量： 888大卡 醣類： 117.6 g 脂肪： 33.3 g 蛋白質： 29.7 g
		高麗菜(切細絲) 1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 0.3公斤 素肉鬆(K) 0.3公斤 腰果(生) 0.3公斤	山藥捲 27個 山藥捲(備品) 4個	滷雞蛋(國產:台灣) 27個 滷包小雞塊(30g/小包) 1包 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 1個	高麗菜(切實重) 0公斤	素排骨酥(3兩) 2包 冬瓜(切大丁) 1公斤 薑片(0.6K/包) 0.5包		
餐數	27	全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
11月2日 星期四	蕎麥飯	香酥旗魚排	素肉燥干丁	脆炒豆薯絲	炒青江菜	綠豆薏仁湯		熱量： 794大卡 醣類： 117.7 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 30.7 g
		素魚排(非基改) 27片 素魚排(非基改)備品 4片	非基改小小豆干(熟) 1.2公斤 非基改素肉類(180g) 1包 濕香菇(小朵)(QR) 0.3公斤 碎瓜 0.3公斤	豆薯(切絲) 1.2公斤 紅蘿蔔 0.2公斤 金針菇(QR) 0.2公斤 木耳(切絲) 0.1公斤	薑絲(0.6K/包) 0.5包 青江菜(切實重) 0公斤	二砂白糖(1K/包) 0包 小薏仁 0公斤 綠豆 0公斤		
餐數	27	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
11月3日 星期五	白米飯	滷素三層肉	什錦炒黑輪	玉米四寶	炒有機莧菜	青菜豆腐湯		熱量： 679大卡 醣類： 87.1 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 26.4 g
		素三層肉片(pc) 27片 素三層肉片(pc-備品) 4片 滷包小雞塊(30g/小包) 1包	高麗菜(切實重) 1.2公斤 素黑輪切片 0.8公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤	玉米粒(QR-K) 1公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.3公斤 素火腿丁 0.3公斤	有機莧菜(尚旺-取)切實重) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	甜口豆腐(1.2kg非基改) 1盒 小白菜(切實重) 0.5公斤		
餐數	27	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8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

2023/10/23 14:18

營養師：

午餐秘書：

校長：