

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第2學期第9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<br>月<br>23<br>日<br>星期<br>一 | 白<br>米<br>飯        | 桂竹筍滷素肉<br><small>非基改素三層肉(K)(加工品)</small> 1.5 公斤<br>熟桂竹筍(加工品) 1 公斤   | 紅蘿蔔炒蛋<br>蛋(春明) 1.5 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 0.8 公斤<br>玉米粒(QR-K) 0.1 公斤                                 | 拌炒海帶根<br>海帶根(切) 1.5 公斤<br>九層塔(兩) 1 兩<br>薑絲(0.6K/包) 0.5 包<br>非基改豆干絲(加工品) 0.1 公斤 | 炒青江菜<br>青江菜(切實重) 0 公斤                   | 紅茶粉圓<br>二砂台糖(1K/包) 0 包<br>大粉圓(加工品) 0 公斤<br>紅茶包小(加工品) 0 包     |    | 熱量： 564大卡<br>醣類： 66.6 g<br>脂肪： 23.6 g<br>蛋白質： 22.8 g  |
|                               |                    | 全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份  |   |  |   |  |    |   |
| 10<br>月<br>24<br>日<br>星期<br>二 | 小<br>米<br>飯        | 素鰻魚<br>素鰻魚(PC)(加工品) 27 片<br>素鰻魚(PC-薄品)(加工品) 4 片   | 偽蟹黃豆腐煲<br>封口豆腐(1.2K)非基改(加工品) 2 盒<br>素肉燥(180g)(加工品) 1 包<br>南瓜(切小丁) 0.6 公斤<br>紅蘿蔔(切小丁) 0.1 公斤 | 肉香芽菜<br>豆芽菜 1.5 公斤<br>非基改素肉絲(加工品) 0.5 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤                     | 炒油菜<br>油菜(切實重) 0 公斤                     | 冬瓜薏仁湯<br>冬瓜(切中丁) 1 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0.5 包<br>小薏仁 0.1 公斤      |    | 熱量： 700大卡<br>醣類： 101.2 g<br>脂肪： 20.7 g<br>蛋白質： 28.8 g |
|                               |                    | 全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份  |   |  |   |  |    |   |
| 10<br>月<br>25<br>日<br>星期<br>三 | 鹹<br>粥<br>(特<br>餐) | 香菇鹹粥<br>非基改素肉燥(180g) 1 包<br>高麗菜(切細絲) 0.8 公斤<br>濕香菇(小朵)(QR) 0.3 公斤<br>玉米粒(QR-K) 0.3 公斤<br>碎腫(細)(加工品) 0.3 公斤<br>紅蘿蔔(切小丁) 0.1 公斤 | 卡滋香酥素魚排<br>素魚排(非基改)(加工品) 27 片<br>素魚排(非基改)(薄品)(加工品) 4 片                                      | 素香鬆<br>素香鬆(0.6K)(加工品) 1 包  | 炒高麗菜<br>高麗菜(切實重) 0 公斤                   | 芋泥包<br>芋泥包(大)(加工品) 27 個<br>芋泥包(大)(薄品)(加工品) 4 個               |    | 熱量： 886大卡<br>醣類： 140.5 g<br>脂肪： 22.2 g<br>蛋白質： 33.0 g |
|                               |                    | 全穀雜糧類:3.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份  |   |  |   |  |    |   |
| 10<br>月<br>26<br>日<br>星期<br>四 | 芝<br>麻<br>飯        | 三杯素鴨<br>素鴨(切片)(K)(加工品) 1.5 公斤<br>九層塔(兩) 1 兩<br>素米血丁(加工品) 1 公斤   | 田園玉蜀黍<br>玉米粒(QR-K) 1 公斤<br>三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤<br>素火腿丁(加工品) 0.3 公斤<br>鴻喜菇(QR) 0.3 公斤       | 醬醋鐵板油腐<br>非基改三角油條丁(加工品) 1.5 公斤<br>蕃茄醬(340g)可果美 1 瓶<br>彩色椒(切大丁)QR 0.3 公斤        | 炒小白菜<br>小白菜(切實重) 0 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0 包 | 韓式煲湯<br>海帶芽(乾)(兩)(加工品) 1 兩<br>薑絲(0.6K/包) 0.5 包<br>黃豆芽 0.5 公斤 |    | 熱量： 747大卡<br>醣類： 108.2 g<br>脂肪： 21.5 g<br>蛋白質： 29.3 g |
|                               |                    | 全穀雜糧類:7.8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:2.5份  |   |  |   |  |    |   |
| 10<br>月<br>27<br>日<br>星期<br>五 | 白<br>米<br>飯        | 百頁豆腐切片(蒸潤)(加工品) 1 公斤<br>新鮮竹筍切塊 0.8 公斤<br>素豆雞(加工品) 0.8 公斤<br>濕香菇(小朵)(QR) 0.3 公斤  | 堅果拌青花<br>冷凍綠花椰菜(CAS) 1.8 公斤<br>美白菇(QR) 0.3 公斤<br>紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤<br>腰果(生) 0.1 公斤             | 培根洋芋<br>洋芋(切中丁) 1.5 公斤<br>素培根(0.5/包)(加工品) 1 包<br>三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤          | 炒有機空心菜<br>有機空心菜(洗淨)(切實重) 0 公斤           | 味噌豆腐湯<br>味噌(140g/包)(加工品) 2 包<br>封口豆腐(1.2K)非基改(加工品) 1 盒       |    | 熱量： 699大卡<br>醣類： 91.5 g<br>脂肪： 25.0 g<br>蛋白質： 29.4 g  |
|                               |                    | 全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8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

2023/10/23 20:26

營養師：

午餐秘書：

校長：