

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第11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
11月6日 星期一	白米飯	地瓜燒雞丁 2 公斤 非基改素雞丁-萊洲 2 公斤 薑片(0.3K) 1 包 蕃薯(切大丁) 0.8 公斤	肉末燒豆腐 2 盒 非基改素肉燥(180g) 1 包 三色豆(CAS-1k/包) 0.1 公斤	香炒海草 1.8 公斤 海草(切) 1.8 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	炒蚵白菜 0 包 薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	豆薯湯 0.6 公斤 豆薯(切粗絲) 0.6 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤		熱量: 667大卡 醣類: 82.5 g 脂肪: 26.3 g 蛋白質: 27.0 g
		全穀雜糧類:4.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月7日 星期二	麥片飯	馬鈴薯紅燒油腐 27 個 三角油豆腐(大-pc)菜洲 27 個 三角油豆腐(大-pc)福品菜洲 4 個 洋芋(切中丁) 0.6 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1 公斤	三杯百頁 1 兩 杏鮑菇頭(切中丁) 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包 百頁丁(中丁)菜洲 0.8 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤	滑嫩蒸蛋 1.5 公斤 蛋(春明) 1.5 公斤 素油蔥酥(小-130g) 1 包	炒青江菜 0 公斤 青江菜(切實重) 0 公斤	榨菜皮絲湯 0.4 公斤 榨菜絲-不辣 0.4 公斤 非基改素皮絲 0.2 公斤		熱量: 679大卡 醣類: 74.2 g 脂肪: 29.2 g 蛋白質: 30.3 g
		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:1.7份						
11月8日 星期三	板條(素)	什錦炒鮮蔬 1 公斤 豆芽菜 1 公斤 香菇絲(兩) 1 兩 素皮絲 0.3 公斤 芹菜 0.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	香菇滷豆包 27 片 非基改滷豆包菜洲(pc) 27 片 非基改滷豆包福品菜洲(pc) 4 片 蕪香菇(小朵)(QR) 0.3 公斤	黑糖小饅頭 27 個 非基改小饅頭(冷凍主食) 27 個 黑糖小饅頭(冷凍主食) 4 個	炒高麗菜 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	味噌海芽湯 2 包 味噌(140g/包) 2 包 海帶芽(乾)兩 1 兩		熱量: 443大卡 醣類: 51.7 g 脂肪: 17.1 g 蛋白質: 25.2 g
		全穀雜糧類:3.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
11月9日 星期四	小米飯	紅燒白帶魚 27 片 素白帶魚(pc) 27 片 素白帶魚(pc-備品) 4 片 薑片(0.6K/包) 0.5 包	冬瓜燒 1.5 公斤 冬瓜(切中丁) 1.5 公斤 濕香菇(QR) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1 公斤	紅蘿蔔炒蛋 1.5 公斤 蛋(春明) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.8 公斤	炒油菜 0 公斤 油菜(切實重) 0 公斤	玉米蛋花湯 0.5 公斤 玉米粒(QR-K) 0.5 公斤 蛋(春明) 0.3 公斤		熱量: 755大卡 醣類: 100.4 g 脂肪: 26.6 g 蛋白質: 28.8 g
		全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
11月10日 星期五	白米飯	筍香素肚 1.2 公斤 素肚 1.2 公斤 筍干(切) 1 公斤 小豆輪(特小) 0.3 公斤	拌三絲 0.8 公斤 黃豆芽 0.8 公斤 海帶絲 0.6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤	香炒寬粉 1 包 非基改素肉燥(180g) 1 包 高麗菜(切實重) 0.8 公斤 寬粉(K) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	炒有機荷葉白菜 0 公斤 有機荷葉白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	菜頭玉米湯 1.2 公斤 菜頭(切中丁) 1.2 公斤 冷凍玉米塊 0.6 公斤		熱量: 703大卡 醣類: 100.6 g 脂肪: 22.3 g 蛋白質: 27.8 g
		全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月11日 星期六	白米飯	香鬆炒飯 1 公斤 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	素雞堡(pc) 27 片 素雞堡(pc-備品) 4 片	海鮮拌腰花 1.5 公斤 冷凍蹄花腳菜(CAS) 1.5 公斤 素腰花(0.6K) 1 包 杏鮑菇頭(切片) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤	炒高麗菜 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	五福芋圓湯 0 包 二砂白糖(1K/包) 0 包 五彩芋圓(0.6k/包) 0 包 大粉圓 0 公斤		熱量: 725大卡 醣類: 105.9 g 脂肪: 22.6 g 蛋白質: 25.8 g
		全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4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

2023/11/7 15:41

營養師:

午餐秘書:

校長: