

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第12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
月								
日								
日期								
11月14日	燕麥飯	泡菜豆腐 凍豆腐(榮洲) 1.5 公斤 素泡菜(350g/罐) 1 罐 高麗菜(切實重) 0.8 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	三杯百頁 百頁丁(中丁)榮洲 1.5 公斤 九層塔(兩) 1 兩 杏鮑菇(頭)(QR) 0.8 公斤	肉末洋芋 非基改素肉(180g) 1 包 洋芋(切中丁) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0 公斤	炒小白菜 小白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	韓式海芽湯 海帶芽(乾)兩 1 兩 黃豆芽 0.3 公斤		熱量： 629大卡 醣類： 77.8 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 23.4 g
星期二		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
餐數	30							
11月15日	鹹粥(特餐)	香菇鹹粥 非基改素肉(180g) 1 包 玉米粒(QR-K) 0.5 公斤 碎脯(細) 0.5 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.1 公斤	素香鬆 素香鬆(0.6K) 1 包	烏龍素米血 素米血丁 1 公斤 非基改黑豆(大丁)榮洲(K) 1 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 0 公斤	金絲捲 金絲捲(大黨家40G) 30 個 金絲捲(大黨家40G)禮品 4 個		熱量： 617大卡 醣類： 73.2 g 脂肪： 21.2 g 蛋白質： 33.0 g
星期三		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份						
餐數	30							
11月16日	芝麻飯	鹹香魚排 素魚排(非基改) 30 片 素魚排(備品) 4 片	干片豆芽 豆芽菜 1.5 公斤 非基改豆干絲 0.8 公斤 木耳(切絲)(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	玉米三色 玉米粒(QR-K) 1.2 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 0.3 公斤 素火腿丁 0.3 公斤	炒青江菜 青江菜(切實重) 0 公斤	冬瓜排骨湯 冬瓜(切中丁) 1.2 公斤 素排骨酥(3兩) 1 包 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		熱量： 901大卡 醣類： 141.2 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 32.3 g
星期四		全穀雜糧類:6.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
餐數	30							
11月17日	白米飯	南瓜滷豆腸 非基改素豆腸 1.5 公斤 南瓜(切大丁) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	什錦白菜 大白菜 1.8 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	蜜汁豆干 非基改黑豆(大丁)榮洲(K) 1.5 公斤 滷包小腸粉(30g/小包) 1 包	炒有機油菜 有機油菜(尚旺-華)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： 590大卡 醣類： 76.5 g 脂肪： 19.9 g 蛋白質： 25.6 g
星期五		全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
餐數	30							

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

2023/11/14 18:49

營養師：

午餐秘書：

校長：