

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第13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20日 星期一	白米飯	紅燒龍鳳腿	菜頭燒油腐	雙花燴什錦	炒小白菜	翡翠羹湯	二月農委會豆	熱量： 624大卡 醣類： 91.7 g 脂肪： 18.1 g 蛋白質： 23.0 g
		素龍鳳腿 30 支 素龍鳳腿(備品) 4 支 芋頭(切中丁) 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包 紅蘿蔔(切中丁) 0.1 公斤	菜頭(切中丁) 1 公斤 非基改三角油腐丁(菜洲) 1 公斤 海帶結 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤	冷凍綠花椰菜(CAS) 1.5 公斤 素腰花片 1 公斤 冷凍白花椰菜(CAS) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.2 公斤	小白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	翡翠羹(0.3K) 1 盒 蛋(春明) 0.5 公斤		
餐數	30	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
11月21日 星期二	蕎麥飯	素雞排	三杯鮑菇豆干	香炒米粉	炒油菜	薑香地瓜湯		熱量： 667大卡 醣類： 94.5 g 脂肪： 21.2 g 蛋白質： 25.7 g
		素雞排(非基改)(pc) 30 片 素雞排(非基改)(pc-備品) 4 片	非基改黑豆干丁(4切2) 1.2 公斤 九層塔(兩) 1 兩 杏鮑菇(頭)(QR) 1 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤	非基改素肉燥(180g) 1 包 高麗菜(切實重) 1 公斤 新竹米粉細(K) 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	油菜(切實重) 0 公斤	二砂台糖(1K/包) 0 包 蕃薯(切中丁) 0 公斤 薑汁(600cc) 0 罐		
餐數	30	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
11月22日 星期三	白米飯	什錦香鬆炒飯	麥克雞塊(*2)	日式關東煮	炒高麗菜	鮮菇湯		熱量： 658大卡 醣類： 89.5 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 29.5 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	素雞塊(pc) 60 個 素雞塊(pc-備品) 8 個	菜頭(切中丁) 1 公斤 素米血丁 0.6 公斤 素貢丸 0.6 公斤 素黑輪小 0.6 公斤	高麗菜(切實重) 0 公斤	金針菇(QR) 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤		
餐數	30	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
11月23日 星期四	紫米飯	香菇滷豆包	麻婆豆腐	洋芋三絲	炒青江菜	玉米蛋花湯		熱量： 728大卡 醣類： 94.5 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 36.0 g
		非基改豆包(菜洲)(pc) 30 片 非基改豆包(菜洲)(pc-備品) 4 片 非基改素肉燥(180g) 1 包 濕香菇(小朵)(QR) 0.5 公斤	非基改豆干(2K)非基改(菜洲) 2 盒 素豆腐(小)900g(非基改) 1 罐 毛豆仁(CAS) 0.3 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 0.2 公斤	洋芋(切絲) 1.5 公斤 木耳(切絲) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤 非基改豆干絲 0.3 公斤	青江菜(切實重) 0 公斤	玉米粒(QR-K) 0.5 公斤 蛋(春明) 0.5 公斤		
餐數	30	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
11月24日 星期五	白米飯	招牌滷豆腸	芝麻包(*1)	菜脯蛋	炒有機苜荳白菜	南瓜素排骨湯		熱量： 631大卡 醣類： 68.7 g 脂肪： 26.8 g 蛋白質： 29.5 g
		非基改素豆腸(菜洲) 2 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包 小豆輪(K) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1 公斤	芝麻包(小) 30 個 芝麻包(小)備品 4 個	蛋(春明) 1.8 公斤 碎脯(細) 0.5 公斤	有機苜荳白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	素排骨酥(3兩) 2 包 南瓜(切中丁) 1.2 公斤		
餐數	30	全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:0.6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

2023/11/20 13:40

營養師：

午餐秘書：

校長：