

# 0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第14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27日 星期一	白米飯	醬汁蘭花乾	素肉燥干丁	玉米炒蛋	炒小白菜	海結營養湯		熱量： 826大卡 醣類： 98.9 g 脂肪： 30.7 g 蛋白質： 36.9 g
		蘭花干(片)菜洲 30片 蘭花干(片)菜洲備品 4片 薑絲(0.6K/包) 0.5包 金針菇(QR) 0.5公斤	非基改小小豆干丁菜洲 1.5公斤 非基改素肉燥(180g) 1包 濕香菇(小朵)(OR) 0.3公斤 碎瓜 0.3公斤	蛋(春明) 2公斤 玉米粒(QR-K) 1公斤	小白菜(切實重) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	薑片(0.6K/包) 1包 海帶結 0.5公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.3公斤		
餐數	30	全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月28日 星期二	燕麥飯	宮保素雞丁	白菜滷	醬燒油腐	炒萵苣	結頭玉米湯		熱量： 616大卡 醣類： 88.8 g 脂肪： 16.2 g 蛋白質： 29.2 g
		杏鮑菇(A)(QR) 1.5公斤 麵腸(切片)菜洲 1.5公斤 小黃瓜 1公斤	大白菜(切實重) 2公斤 金針菇(QR) 0.5公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2公斤 木耳(切絲) 0.1公斤	非基改油腐丁(菜洲) 1.5公斤 三色豆(CAS-1K)包) 0.2公斤	雞腿大雞腿(菜洲)切實重) 0公斤	結頭菜(切中丁) 1公斤 冷凍黃玉米塊(QR) 0.5公斤		
餐數	30	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
11月29日 星期三	白米飯	夏威夷波奇飯	滷水晶餃(*1)	炸黃金球(*2)	炒高麗菜	酸辣湯		熱量： 653大卡 醣類： 94.6 g 脂肪： 21.2 g 蛋白質： 20.4 g
		冷凍毛豆仁(包)1K 0.5包 非基改小小豆干丁 0.5公斤 玉米粒(QR-K) 0.3公斤 素火腿丁 0.3公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.2公斤 鴻喜菇(QR) 0.2公斤	素水晶餃(14P)盒 3盒 滷包(30g-小包) 1包	黃金球(3K160粒)K 2公斤	高麗菜(切實重) 0公斤	豆腐菜洲(約1K)盒裝 1盒 香菜(150g/把) 0.5把 脆筍絲 0.3公斤 蛋(春明) 0.2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:4.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
11月30日 星期四	五穀飯	素白帶魚	干片豆芽	玉米三色	炒油菜	冬瓜排骨湯		熱量： 624大卡 醣類： 85.5 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 26.6 g
		素白帶魚(pc) 30片 素白帶魚(pc-備品) 4片	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	油菜(切實重) 0公斤	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		
餐數	30	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
12月1日 星期五	白米飯	三杯素雞	西芹炒鮮菇	蒸水餃(*2)	炒有機荷葉白菜	翡翠蛋花湯		熱量： 639大卡 醣類： 88.9 g 脂肪： 19.4 g 蛋白質： 27.1 g
		素豆雞(切片)-菜洲 2公斤 杏鮑菇(A)(QR) 1.5公斤 九層塔(兩) 1兩	西芹菜(切片) 1公斤 杏鮑菇頭(切片) 0.3公斤 美白菇(QR) 0.3公斤 袖珍菇(QR) 0.3公斤	素水餃(pc) 60粒 素水餃(pc-備品) 8粒	有機荷葉白菜(菜洲)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:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.2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

2023/11/30 7:39

營養師：

午餐秘書：

校長：