

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第15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
12月4日 星期一	白米飯	家鄉滷味	玉米蒸蛋	蘿蔔炒干絲	炒油菜	味噌海芽湯		熱量： 677大卡 醣類： 82.7 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 28.7 g
		非基改素豆類(菜洲) 1.5 公斤 非基改三角油條(菜洲) 0.6 公斤	蛋(春明) 1.8 公斤 玉米粒(QR-K) 0.5 公斤	菜頭(切絲) 1.5 公斤 非基改豆干絲 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤	薑絲(0.6K/包) 0.5 包 油菜(切實重) 0 公斤	味噌(140g/包) 2 包 海帶芽(乾)兩 1 兩		
餐數 30		全穀雜糧類:5.1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:2.0份						
月 日								
12月6日 星期三	米粉(粗1.2K)	海鮮米粉湯	山東滷味燙	素食芋丸(*1)(炸)	炒高麗菜	素菜包		熱量： 859大卡 醣類： 91.4 g 脂肪： 48.5 g 蛋白質： 17.0 g
		素油蔥酥(小-130g) 1 包 素魷魚(非基改)(0.6K/包) 1 包 香菇絲(兩) 1 兩 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤 鴻喜菇(QR) 0.3 公斤 芹菜(末) 0.1 公斤	滷包小饅頭(30g)(小包) 1 包 非基改黑豆干菜滷(1K) 1 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.5 公斤 海帶結 0.3 公斤	素食芋丸(pc) 30 個 素食芋丸(pc-備品) 4 個	高麗菜(切實重) 0 公斤	素菜包(奇美) 30 個 素菜包(奇美)備品 4 個		
餐數 30		全穀雜糧類:2.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:6.0份						
12月7日 星期四	白米飯	香酥魚排	紅燒豆腐	培根高麗菜	炒萵苣	玉米蛋花湯		熱量： 924大卡 醣類： 124.4 g 脂肪： 30.7 g 蛋白質： 38.4 g
		素魚排(非基改) 30 片 素魚排(非基改)備品 4 片	非基改豆腐(1.2K)淨基改(菜洲) 2 盒 非基改素肉燥(180g) 2 包 三色豆(1K/包) 0.2 公斤	高麗菜(切實重) 1.2 公斤 素火腿(0.5K/條)非基改 1 條 非基改豆干片(菜洲) 0.8 公斤	萵苣(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	玉米粒(QR-K) 0.5 公斤 蛋(春明) 0.3 公斤		
餐數 30		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
12月8日 星期五	白米飯	飄香肉燥	夜市鹹水時蔬	紅蘿蔔炒蛋	炒有機油菜	冬瓜排骨湯		熱量： 812大卡 醣類： 90.5 g 脂肪： 35.4 g 蛋白質： 32.3 g
		素油蔥酥(小-130g) 1 包 非基改小小豆干丁 1 公斤 非基改素肉燥(1斤/包) 1 包 碎瓜 0.5 公斤	百頁丁(中丁)菜洲 1 公斤 冷凍綠花椰菜(CAS) 0.6 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.6 公斤 脆筍片 0.3 公斤	蛋(春明) 1.8 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤	有機油菜(尚旺-淨)切實重) 0 公斤	素排骨酥(3兩) 2 包 冬瓜(切大丁) 1.2 公斤 薑片(0.6K/包) 0.5 包		
餐數 30		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0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

營養師：

午餐秘書：

校長：

2023/12/7 13:12