

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第16週素食菜單

材料用量

11車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
12月11日 星期一	白米飯	韓式春川炒素雞 1.5 公斤	醬煮馬鈴薯 2 公斤	玉米炒蛋 1.5 公斤	炒油菜 0.5 包	海結豆腐湯 1 盒		熱量： 672大卡 醣類： 93.1 g 脂肪： 21.8 g 蛋白質： 27.7 g
		非基改素雞丁-萊洲 1包 年麵(線狀小)約0.5K 素泡菜(350g/罐) 1 罐 大白菜(切實重) 0.6 公斤	洋芋(切中丁) 2 公斤 白芝麻(熟)(兩) 1 兩 冷凍綠花椰菜(CAS) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切大丁) 0.2 公斤	蛋(春明) 1.5 公斤 玉米粒(QR-K) 0.8 公斤	薑絲(0.6K/包) 0.5 包 油菜(切實重) 0 公斤	非基改素雞丁-萊洲 1 盒 海帶結 0.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤		
餐數	30	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
12月12日 星期二	芝麻飯	醋燒豆腸 1.5 公斤	時蔬炒春雨 0.8 公斤	炸醬炒干丁 0.8 公斤	炒萵苣 0.5 包	藥膳菜頭排骨湯 2 包		熱量： 787大卡 醣類： 117.8 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 27.5 g
		非基改素雞丁(萊洲) 1包 杏鮑菇(頭)(QR) 0.6 公斤 木耳(QR) 0.3 公斤	黃豆芽 0.8 公斤 冬粉(K) 0.5 公斤 素火腿丁 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	脆筍丁 0.8 公斤 非基改小小豆干(萊洲) 0.8 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 0.3 公斤	薑絲(0.6K/包) 0.5 包 雞腿大塊(凍)及(切實重) 0 公斤	素排骨酥(3兩) 2 包 菜頭(切大丁) 1 公斤 藥膳包(十全)小包(60g) 1 包		
餐數	30	全穀雜糧類:6.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份						
12月13日 星期三	白米飯	鄉村炊飯 1 公斤	素雞捲 30 條	鮮菇拌青花 2 公斤	炒高麗菜 0 公斤	味噌豆腐湯 2 包		熱量： 669大卡 醣類： 96.9 g 脂肪： 19.8 g 蛋白質： 26.5 g
		小小豆干丁(非基改) 1 公斤 素油蔥酥(小-130g) 1 包 香菇絲(兩) 1 兩 毛豆仁(冷凍) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤	素雞捲(pc) 4 條 素雞捲(pc-備品)	冷凍綠花椰菜(CAS) 2 公斤 美白菇(QR) 0.3 公斤 鴻喜菇(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.2 公斤	高麗菜(切實重) 0 公斤	味噌(140g/包) 2 包 豆腐菜油(約1K)盒裝 1 盒		
餐數	30	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
12月14日 星期四	紫米飯	紅燒豆包 30 片	冬瓜燒肉 1.5 公斤	大阪燒高麗菜 1 公斤	炒青江菜 0 公斤	藥膳湯 1 公斤		熱量： 639大卡 醣類： 82.1 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 28.4 g
		非基改素豆包(萊洲)(pc) 4 片 非基改素豆包(萊洲)(備品) 0.5 包 薑片(0.6K/包)	小小豆輪 0.3 公斤 濕香菇(QR) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤	蛋(春明) 0.6 公斤 玉米粒(QR-K) 0.5 公斤 素火腿丁 0.3 公斤	青江菜(切實重) 0 公斤	冬瓜(去皮實重) 1 公斤 素羊肉(0.6K) 1 包 藥膳包(十全)小包(60g) 1 包		
餐數	30	全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
12月15日 星期五	白米飯	筍香素肚 1.5 公斤	什錦東北鍋 1.5 公斤	肉醬螺旋麵 2 包	炒有機油菜 0 公斤	結頭湯 1 公斤		熱量： 705大卡 醣類： 91.8 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 32.6 g
		素肚 1 公斤 筍干(切) 0.3 公斤 小小豆輪(特小)	大白菜(切實重) 0.5 公斤 百頁丁(中丁)萊洲 0.2 公斤 金針菇(QR) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 非基改豆皮(K) 0.1 公斤	通心麵(螺旋)500g 2 包 非基改素肉燥(180g) 2 包 蕃茄丁罐頭(400G/罐) 1 罐 三色豆(CAS-1K/包) 0.5 公斤	有機油菜(尚旺-非)切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	結頭菜(切中丁) 1 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把		
餐數	30	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4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

營養師：

午餐秘書：

校長：

2023/12/8 13:42