

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第17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18日 星期一 | 白米飯 | 三杯素鴨 | 鐵板油豆腐 | 紅蘿蔔炒蛋 | 炒蚵白菜 | 海芽味噌湯 | 一月農委會豆 | 熱量： 544大卡 醣類： 62.9 g 脂肪： 19.5 g 蛋白質： 28.3 g |
| | | 素烤鴨(切片)(K) 1.5 公斤 九層塔(兩) 1 兩 素米血丁 1 公斤 | 非基改三角油豆腐(菜洲) 1.5 公斤 黑胡椒粒(小罐)(25g) 1 罐 三色豆(CAS-1K/包) 0.3 公斤 | 蛋(春明) 1.8 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.8 公斤 玉米粒(QR-K) 0.2 公斤 | 薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(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:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份 | | | | | | |
| 12月19日 星期二 | 糙米飯 | 香酥素魚排 | 干丁肉燥 | 古早味白菜滷 | 炒萵苣 | 菜頭藥膳湯 | | 熱量： 882大卡 醣類： 124.7 g 脂肪： 28.8 g 蛋白質： 32.3 g |
| | | 素魚排(非基改) 30 片 素魚排(非基改)備品 4 片 | 非基改小小豆干丁(菜洲) 1 公斤 非基改素肉燥(1斤/包) 1 包 碎瓜 0.2 公斤 | 大白菜(切實重) 1.8 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 非基改豆皮(K) 0.1 公斤 | 萵苣(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 | 菜頭(切中丁) 1.2 公斤 藥膳包(十全)(小包)(90g) 1 包 | | |
| 餐數 | 30 | 全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份 | | | | | | |
| 12月20日 星期三 | 烏龍麵(4.5K) | 綜合拼盤 | 香Q滷蛋 | 蜂蜜蛋糕 | 炒高麗菜 | 鍋燒什錦湯 | | 熱量： 451大卡 醣類： 44.0 g 脂肪： 21.4 g 蛋白質： 23.0 g |
| | | 素火鍋料(0.6K/包) 1 包 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 濕香菇(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤 美白菇(QR) 0.3 公斤 鴻喜菇(QR) 0.3 公斤 | 滷雞蛋(國產:台灣) 30 個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 4 個 滷包(小)備用(30g)(小包) 1 包 | 蜂蜜蛋糕(標示日期) 1 個 蜂蜜蛋糕(6)備品 1 個 *材料僅取(非食材) 0 | 高麗菜(切實重) 0 公斤 | 素油蔥酥(小-130g) 1 包 素貢丸片 0.5 公斤 玉米粒(QR-K) 0.2 公斤 | | |
| 餐數 | 30 | 全穀雜糧類:3.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1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21日 星期四 | 麥片飯 | 西西里雞翅 | 海味豆腐羹 | 桂竹筍炒豆包 | 炒油菜 | 蔬菜蛋花湯 | | 熱量： 618大卡 醣類： 85.9 g 脂肪： 18.3 g 蛋白質： 28.0 g |
| | | 素雞翅(pc) 30 支 素雞翅(pc-備品) 4 支 | 非基改(1.2K)非基改(菜洲) 2 盒 非基改素蝦仁(0.6K) 1 包 素花枝 0.3 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 0.2 公斤 | 熟桂竹筍 1.8 公斤 濕豆包切絲(菜洲) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 | 油菜(切實重) 0 公斤 | 高麗菜(切實重) 0.5 公斤 蛋(春明) 0.3 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:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份 | | | | | | |
| 12月22日 星期五 | 白米飯 | 匈牙利燉豆腸 | 沙茶干片 | 田園玉蜀黍 | 炒有機荷葉白菜 | 福氣湯圓 | | 熱量： 634大卡 醣類： 81.1 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 23.1 g |
| | | 非基改素豆腸(菜洲) 1.5 公斤 洋芋(切中丁) 0.8 公斤 蕃茄(切中丁) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 | 素沙茶醬(小-120g) 1 罐 西芹菜(切片) 1 公斤 非基改豆干片(菜洲) 1 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.2 公斤 | 非基改素肉燥(180g) 2 包 玉米粒(QR-K) 1.2 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 0.3 公斤 | 有機荷葉白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 | 二砂台糖(1K/包) 0 包 大粉圓 0 公斤 小湯圓(桂)(1斤) 0 盒 芋圓(0.6K/包) 0 包 | | |
| 餐數 | 30 | 全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:0.9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

2023/12/18 15:02

營養師：

午餐秘書：

校長：