

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第18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25日 星期一	白米飯	紅燒素肚	素雞塊(*2)	紅蘿蔔炒蛋	炒油菜	冬菜冬粉湯		熱量： 594大卡 醣類： 73.5 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 24.7 g
		素肚(不切)-榮洲 1.5 公斤 菜頭(切中丁) 1 公斤 紅蘿蔔 0.3 公斤	素雞塊(pc) 60 個 素雞塊(pc-備品) 8 個	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) 0.5 包 油菜(切實重) 0 公斤	非基改素皮絲 0.3 公斤 冬粉(K) 0.2 公斤 冬菜(K) 0.1 公斤		
餐數	30	全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份						
12月26日 星期二	燕麥飯	香酥魚片	田園咖哩	鮮菇拌青花	炒蚵白菜	結頭排骨湯		熱量： 768大卡 醣類： 123.6 g 脂肪： 18.9 g 蛋白質： 28.8 g
		素魚排(非基改) 30 片 素魚排(非基改備品) 4 片	洋芋(切中丁) 1.5 公斤 素咖哩粉(25g) 1 罐 非基改素豆瓣(榮洲) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.3 公斤	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	薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	素排骨酥(3兩) 2 包 結頭菜(切中丁) 1 公斤		
餐數	30	全穀雜糧類:5.4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						
12月27日 星期三	白米飯	堅果香鬆炒飯	山藥捲	香滷雞蛋	炒高麗菜	清燉雞湯		熱量： 908大卡 醣類： 119.4 g 脂肪： 34.3 g 蛋白質： 31.2 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 腰果(生) 0.3 公斤	山藥捲 30 個 山藥捲(備品) 4 個	滷雞蛋(國產:台灣) 30 個 滷雞蛋(國產:台灣) 4 個 滷包小藥塊(30g/小包) 1 包	高麗菜(切實重) 0 公斤	山藥(切中丁) 1 公斤 薑片(0.3K) 1 包 非基改素雞丁-榮洲 0.5 公斤		
餐數	30	全穀雜糧類:6.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
12月28日 星期四	五穀飯	滷豆包	紅燒豆腐	蜜汁杏鮑菇	炒青江菜	韓式海芽湯		熱量： 686大卡 醣類： 82.2 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 34.9 g
		非基改素豆包(榮洲) 30 片 非基改素豆包(榮洲備品) 4 片 濕香菇(小朵) 0.3 公斤	非基改豆腐(1.2K)淨渣(榮洲) 2 盒 非基改素肉燥(180g) 2 包 三色豆(CAS-1K/包) 0.3 公斤	非基改黑豆干(大丁) 1.2 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 1 公斤 滷包小藥塊(30g/小包) 1 包 白芝麻(熟)(兩) 1 兩	青江菜(切實重) 0 公斤	海帶芽(乾)兩 1 兩 金針菇(QR) 0.3 公斤 黃豆芽 0.3 公斤		
餐數	30	全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
12月29日 星期五	白米飯	鐵板百頁	滷素獅子頭(*1)	滑嫩蒸蛋	炒有機苜蓿白菜	藥膳冬瓜湯		熱量： 675大卡 醣類： 72.1 g 脂肪： 30.1 g 蛋白質： 29.1 g
		百頁丁(小丁) 2 公斤 素黑胡椒醬小(300g) 1 罐 彩椒(切粗絲)QR 0.5 公斤 青椒(切粗絲) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.2 公斤	素獅子頭(pc) 30 粒 素獅子頭(pc-備品) 4 粒 滷包(30g-小包) 1 包	蛋(春明) 1.6 公斤 素油蔥酥(小-130g) 1 包	有機苜蓿白菜(切實重) 0 公斤	冬瓜(切中丁) 1.2 公斤 藥膳包(十全)(小包) 1 包		
餐數	30	全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:0.7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

2023/12/22 12:09

營養師：

午餐秘書：

校長：