

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第19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
1月2日 星期二	糙米飯	三蔬炒豆腸 非基改素豆腸(菜洲) 2公斤 杏鮑菇頭(切小片) 0.5公斤 玉米筍(切段) 0.3公斤 小黃瓜(切小丁) 0.2公斤	紅燒油腐 非基改素肉燥(180g) 2包 非基改油腐丁(菜洲) 1.8公斤	田園玉米 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	炒青江菜 薑絲(0.6K/包) 0.5包 青江菜(切實重) 0公斤	味噌海芽湯 味噌(140g/包) 2包 海帶芽(乾)兩 1兩		熱量: 772大卡 醣類: 94.9g 脂肪: 29.7g 蛋白質: 30.5g
餐數	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
1月3日 星期三	白米飯	什錦香鬆炒飯 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	夜市滷味 小豆干(2.5cm)菜洲 1.2公斤 素包小籠包(30g/小包) 1包 素米血丁 0.6公斤 素黑輪 0.5公斤	山藥捲 山藥捲 31個 山藥捲(備品) 4個	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 0公斤	鮮菇湯 金針菇(QR) 0.5公斤 木耳(切絲) 0.1公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤 非基改素皮絲 0.1公斤		熱量: 662大卡 醣類: 83.5g 脂肪: 24.1g 蛋白質: 28.3g
餐數	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份							
1月4日 星期四	五穀飯	義式鮮蔬燴豆包 非基改素豆包(T1483B) 1.5公斤 義大利香料(10g)瓶 1瓶 冷凍綠花椰菜(CAS) 0.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包 香菜(150g/把) 0.5把 彩色椒(混合)QR 0.2公斤 寬粉(K) 0.1公斤	梅干菜乾丁 非基改小小豆干丁 1.5公斤 素油蔥酥(小-130g) 1包 梅乾菜(切) 0.5公斤	時蔬厚蛋燒 高麗菜(切實重) 1.2公斤 蛋(春明) 0.8公斤 玉米粒(QR-K) 0.3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2公斤	炒蚵白菜 薑絲(0.6K/包) 0包 蚵白菜(切實重) 0公斤	綠豆薏仁湯 二砂台糖(1K/包) 0包 小薏仁 0公斤 綠豆 0公斤		熱量: 634大卡 醣類: 76.5g 脂肪: 22.1g 蛋白質: 34.6g
餐數	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份							
1月5日 星期五	白米飯	海結滷素肚 海帶結 1.5公斤 素肚(不切)-菜洲 1.5公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2公斤	時蔬炒春雨 非基改素肉燥(180g) 2包 黃豆芽 0.6公斤 冬粉(K) 0.5公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2公斤 木耳(切絲) 0.1公斤	酥炸地瓜球(*3) 地瓜球(黃)(1.8K/包) 1包	炒有機油菜 有機油菜(與紅、粉)(切實重) 0公斤	菜頭湯 菜頭(切中丁) 1.2公斤 芹菜 0.1公斤		熱量: 644大卡 醣類: 103.9g 脂肪: 19.4g 蛋白質: 13.2g
餐數	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4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

2024/1/1 22:15

營養師:

午餐秘書:

校長: