

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第20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8日 星期一	白米飯	素龍鳳腿	炸醬炒五丁	蒸水餃(*2)	炒油菜	翡翠羹湯		熱量： 633大卡 醣類： 86.0 g 脂肪： 21.8 g 蛋白質： 22.4 g
		素龍鳳腿 31 支 素龍鳳腿(備品) 4 支	非基改素肉燥(180g) 2 包 脆筍丁 0.8 公斤 非基改小小豆干(菜洲) 0.5 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 0.3 公斤	香椿素水餃(35粒/包) 2 包	薑絲(0.6K/包) 0.5 包 油菜(切實重) 0 公斤	翡翠羹(0.3K) 1 盒 蛋(春明) 0.5 公斤		
餐數	31	全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
1月9日 星期二	紫米飯	素雞排	麻婆豆腐	乾鍋蔬菜炒干絲	炒蚵白菜	冬瓜雞湯		熱量： 687大卡 醣類： 83.0 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 30.8 g
		素雞排(非基改)(pc) 31 片 素雞排(非基改)(備品-pc) 4 片	非基改肉燥(180g) 2 包 非基改肉燥(小400g)(非基改) 1 罐 三色豆(CAS-1K/包) 0.2 公斤	非基改肉燥(180g) 2 包 金針菇(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	高麗菜(切實重) 1.6 公斤 非基改豆干絲(菜洲) 0.5 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	蚵白菜(切實重) 0 公斤	冬瓜(切大丁) 1.2 公斤 薑片(0.6K/包) 0.5 包 非基改素雞丁-菜洲 0.3 公斤	
餐數	31	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
1月10日 星期三	紅麵線(1.5K)	肉羹	茶香烏龍米血	山東滷味燙	炒高麗菜	麵線糊湯		熱量： 570大卡 醣類： 36.9 g 脂肪： 38.0 g 蛋白質： 23.1 g
		素油蔥酥(小-130g) 1 包 非基改素肉羹(K) 0.8 公斤	滷包(30g-小包) 1 包 紅茶包小 1 包 素米血丁 1 公斤 非基改素干大丁(菜洲) 1 公斤	滷包(小) 1 包 菜頭(切中丁) 1 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.6 公斤 海帶結 0.3 公斤	高麗菜(切實重) 0 公斤	香菇絲(兩) 1 兩 脆筍絲 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤		
餐數	31	全穀雜糧類:2.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:6.0份						
1月11日 星期四	小米飯	紅燒豆包	芝麻拌雙絲	西芹炒鮮菇	炒萵苣	藥膳湯		熱量： 618大卡 醣類： 91.7 g 脂肪： 17.7 g 蛋白質： 24.8 g
		非基改豆包(菜洲) 31 片 非基改豆包(備品) 4 片 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	黃豆芽 1.2 公斤 白芝麻(熟)(兩) 1 兩 海帶絲 0.6 公斤 非基改豆干絲(菜洲) 0.3 公斤	杏鮑菇(頭)(QR) 1 公斤 西芹菜(切片) 1 公斤 紅蘿蔔 0.2 公斤	萵苣(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	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	31	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
1月12日 星期五	白米飯	泡菜豆腐	彩頭肉羹	菜脯蛋	炒有機菠菜	南瓜素排骨湯		熱量： 682大卡 醣類： 92.9 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 26.6 g
		凍豆腐(菜洲) 1.8 公斤 素泡菜(350g/罐) 1 罐 高麗菜(切實重) 0.6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤	菜頭(切片) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.3 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤 非基改素肉羹(K) 0.3 公斤	蛋(春明) 1.6 公斤 碎脯(細) 0.6 公斤	有機菠菜(切實重) 0 公斤	素排骨酥(3兩) 2 包 南瓜(切中丁) 1.2 公斤		
餐數	31	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.1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

2024/1/5 16:21

營養師：

午餐秘書：

校長：