

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第1學期第21週素食菜單

材料用量

8車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
1月15日 星期一	白米飯	冬瓜干丁素肉燥	紅豆包(*1)	紅顏炒蛋	炒油菜	三絲鮮菇湯		熱量： 736大卡 醣類： 101.7 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 27.3 g
		小小豆干丁(榮洲) 1.2 公斤 冬瓜(切中丁) 1 公斤 素油蔥酥(小~130g) 1 包 非基改素肉燥(180g) 1 包 碎瓜 0.2 公斤	紅豆包小30g(奇美) 32 個 紅豆包小30g(奇美)備品 4 個	蛋(春明) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.2 公斤	油菜(切實重) 0 公斤	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		
餐數	32	全穀雜糧類:6.1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:2.0份						
1月16日 星期二	燕麥飯	素龍鳳腿	偽蟹黃豆腐煲	如意三絲	炒青江菜	紫米風暴		熱量： 588大卡 醣類： 83.2 g 脂肪： 18.1 g 蛋白質： 22.9 g
		素龍鳳腿 32 支 素龍鳳腿(備品) 4 支	非基改素肉燥(180g) 1 包 南瓜(切小丁) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.2 公斤	非基改素肉燥(180g) 2 盒 黃豆芽 1 公斤 海帶絲 0.6 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤 非基改豆干絲(榮洲) 0.2 公斤	青江菜(切實重) 0 公斤	二砂台糖(1K/包) 0 包 燕麥(標示日期) 0 公斤 紫米(標示日期) 0 公斤 西谷米(標示日期) 0 公斤		
餐數	32	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
1月17日 星期三	白米飯	古早味炊飯	滷蛋	日式佃煮	炒高麗菜	冬菜冬粉湯		熱量： 744大卡 醣類： 89.2 g 脂肪： 27.2 g 蛋白質： 38.9 g
		非基改炸豆包切絲(榮洲) 1 公斤 香菇絲(兩) 1 兩 杏鮑菇(頭)(QR) 0.5 公斤 熟花生 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤 胡麻油(庫存) 0 庫存	滷蛋(國產:台灣) 32 個 滷蛋(國產:台灣)(備品) 4 個 滷包(30g~小包) 1 包	菜頭(切中丁) 1.2 公斤 素米血丁 0.8 公斤 素黑輪小 0.8 公斤	高麗菜(切實重) 0 公斤	薑絲(0.6K/包) 0.5 包 冬粉(K) 0.2 公斤 冬菜(K) 0.1 公斤		
餐數	32	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.1份						
1月18日 星期四	芝麻飯	香酥魚排	馬鈴薯燉豆腸	金玉滿堂	炒蚵白菜	蕃茄蛋花湯		熱量： 956大卡 醣類： 145.9 g 脂肪： 27.7 g 蛋白質： 32.1 g
		素魚排(非基改) 32 片 素魚排(非基改)備品 4 片	洋芋(切中丁) 1.5 公斤 非基改素豆腸(榮洲) 0.8 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1 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) 0.5 公斤	薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	大白菜(切實重) 0.5 公斤 蕃茄(切中丁) 0.5 公斤 蛋(春明) 0.5 公斤		
餐數	32	全穀雜糧類:7.3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						
1月19日 星期五	白米飯	東坡紅燒豆腐	翠玉三鮮	客家炒飯條	炒有機苜蓿白菜	山藥素排湯		熱量： 610大卡 醣類： 94.9 g 脂肪： 16.2 g 蛋白質： 21.3 g
		三角油豆腐(大-pc)榮洲 32 個 三角油豆腐(大-pc)備品(榮洲) 4 個 筍干(切) 1 公斤	素腰花(0.6K) 1 包 西芹菜(切片) 1 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.2 公斤	飯條 1.2 公斤 豆芽菜 0.8 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	有機苜蓿(白及(與綠)和(紅)切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	素排骨酥(3兩) 2 包 山藥(切中丁) 1.2 公斤 薑片(0.6K/包) 0.5 包		
餐數	32	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6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

2024/1/15 7:09

營養師：

午餐秘書：

校長：