

U08 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第一學期第1週食譜設計-素

菜單組成 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析			
月 日 星期一											
餐數											
月 日 星期二											
餐數											
月 日 星期三											
餐數											
月 日 星期四											
餐數											
2月16日 星期五	白米飯	樹子豆包 炸豆包(個*彰南)N 32 個 炸豆包(個*彰南)備品N 3 個 薑絲 Kg 樹子(3K/罐) 罐	泡菜炒年糕 大白菜(切片) 2.5 Kg 素韓式泡菜(369g)N 1 罐 韓式年糕(550g*新福田) 1 包 非基改豆皮角 0.6 Kg	金瓜米粉 高麗菜(粗絲) 1.2 Kg 素肉燥(180g*包)N 1 包 米粉(細) 0.4 Kg 南瓜(去皮切絲) 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	有機菠菜 薑絲 0.3 Kg 有機菠菜(*切款) Kg	綠豆湯 二砂糖(1Kg*包) 包 綠豆 Kg		醣類: 94 g 脂肪: 20.5 g 蛋白質: 24.2 g 熱量: 657.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.8 1.6 1.4 2.5 0.0 0.0	
2月17日 星期六	蕎麥飯	田園咖哩 杏鮑菇 1.2 Kg 素咖哩塊(220g*穀盛)N 1 盒 馬鈴薯(中丁) 0.6 Kg 毛豆仁 0.2 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.2 Kg	黃金馬蹄條 馬蹄條(30g*個)N 32 個 馬蹄條(30g*個)備品N 3 個	什錦佛跳牆 大白菜(切片) 1.2 Kg 素肉羹(KG)N 0.5 Kg 金針菇 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	有機青松菜 有機青松菜段 Kg	海芽蛋花湯 乾海芽(兩) 1 兩 雞蛋(kg)G 0.2 Kg		醣類: 92.5 g 脂肪: 15 g 蛋白質: 16.2 g 熱量: 569.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.8 0.5 1.1 2.5 0.0 0.0	
餐數	32										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/2/16

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

營養師：

午餐執秘：

校長：