

# 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第二學期第2週菜單內容明細表-素

材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
2月19日 星期一	白米飯	韓式年糕	步步高升	小人森炒蛋	蒜香油菜	鍋燒什錦湯		醣類： 104.4 g 脂肪： 12.2 g 蛋白質： 20.0 g 熱量： 592大卡
		大白菜(切片)素 1.5Kg 杏鮑菇(切塊) 1Kg 素韓式泡菜(369g)N 1罐 韓國年糕條(500g*包)素 1包 胡蘿蔔(切絲)素 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	素蘿蔔糕(片)N 32片 素蘿蔔糕(片)N備 4片	雞蛋(kg)G 1.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg	薑絲 0.5Kg 履歷油菜(切段) 0Kg	綜合火鍋料(400g/包) 1包 大白菜(切片) 0.6Kg 非基改豆皮角 0.4Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 鴻喜菇 0.1Kg		
2月20日 星期二	小米飯	素雞排	圓滿獅子頭	三杯菇菇	蒜香青江	海味冬瓜盅		醣類： 101.6 g 脂肪： 10.4 g 蛋白質： 22.8 g 熱量： 571大卡
		素雞排(個*彰南)N 32個 素雞排(個*彰南)備品N 4個	獅子頭(30g*CAS) 32個 獅子頭(30g*CAS)備 4個 大白菜(切片) 1.5Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	杏鮑菇(頭切片) 1.5Kg 生香菇 1Kg 美白菇 1Kg 薑片 0.2Kg	履歷青江菜(切段) 0Kg	冬瓜(中丁) 1Kg 金針菇 0.3Kg 薑絲 0Kg		
2月21日 星期三	白米飯	藥膳猴頭菇	熱炒桂竹筍	小瓜鮮魷	經典小白菜	吉利湯		醣類： 167.4 g 脂肪： 10.7 g 蛋白質： 32.4 g 熱量： 861大卡
		高麗菜(切片)素 1Kg 麻油猴頭菇包(0.6k*包)N 1包 百頁豆腐(24丁*兆)素 0.8Kg 杏鮑菇(素) 0.3Kg 美白菇(素) 0.3Kg	桂竹筍(切段) 2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	小黃瓜(切片) 1.5Kg 生香菇(切) 0.5Kg 秀珍菇 0.3Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg	履歷小白菜(切段) 0Kg	結頭菜(中丁) 1Kg 小四角油豆腐丁(Kg*榮)L 0.6Kg 芹菜(珠) 0Kg		
2月22日 星期四	白米飯	紅燒豆包	螞蟻上樹	嫩炒海帶根	香菠菜	暗黑水晶凍		醣類： 97.1 g 脂肪： 10.1 g 蛋白質： 31.4 g 熱量： 575大卡
		炸豆包(個*彰南)N 32個 炸豆包(個*彰南)備品N 4個	高麗菜(切片) 1.2Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5Kg 木耳絲 0.2Kg	海帶根 1.8Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	履歷菠菜(切段) 0Kg	冬瓜糖塊 1個 仙草凍(5k*包)榮L 0包		
2月23日 星期五	五穀飯	肉燥	塔香鮑菇豆腐	鮮蒸元寶	蒜香高麗菜	元氣四神湯		醣類： 100.9 g 脂肪： 53.2 g 蛋白質： 56.8 g 熱量： 1059大卡
		豆筍(KG*泡水)N 1.5Kg 豆干丁*榮洲L 1Kg 素肉燥(600g*包)N 1包	小三角油豆腐(Kg*榮)L 1Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.4Kg 九層塔(去梗) 0.1Kg	素食水餃(個*200粒)個 64個 素食水餃(個*200粒)備品 10個	木耳絲 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 高麗菜(切片) 0Kg	白蘿蔔(中丁) 1.2Kg 四神包 1包 素皮絲(素)N 0.3Kg 大薏仁 0.1Kg		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：113/01/29

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：