

彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第二學期第3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26日 星期一	白米飯	咕咾百頁	冬瓜甕	胡蘿蔔炒蛋	香油菜	鮮菇湯		醣類： 93.2 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 27.7 g 熱量： 636大卡
		百頁小丁*榮洲(素)L 1.8Kg 青椒(中丁)素 0.6Kg 紅甜椒(中丁)素 0.3Kg 黃甜椒(中丁)素 0.3Kg	冬瓜(大丁) 2Kg 素肉羹(KG)N 0.3Kg 生香菇(切) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	雞蛋(kg)G 1.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.8Kg	薑絲 0.5Kg 履歷油菜(切段) 0Kg	金針菇 0.3Kg 非基改豆皮 0.1Kg 薑絲 0.1Kg 鴻喜菇 0.1Kg		
2月27日 星期二	小米飯	什錦炒甜豆	紅燒豆腐	蒙古炒什錦	有機味美菜	南瓜湯		醣類： 95.6 g 脂肪： 9.5 g 蛋白質： 24.1 g 熱量： 560大卡
		蒟蒻白魷(0.6K)N 2包 冷凍四季豆 1.5Kg 調味素鴨切片(KG)N 1Kg 木耳絲 0.3Kg 紅甜椒(切絲) 0.3Kg	薄豆腐4.3)L1盤	高麗菜(切片) 2Kg 炸豆包絲*彰南N 1.5Kg 素沙茶醬(120g*罐)N 1罐 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	有機味美菜(切*順) 0Kg	南瓜(大丁) 1Kg 秀珍菇 0.2Kg 薑絲 0.1Kg		
月								
日								
2月29日 星期四	白米飯	香酥薯餅	滷阿給	黃瓜什錦	履歷菠菜	玉米濃湯		醣類： 108.9 g 脂肪： 15.9 g 蛋白質： 23.8 g 熱量： 680大卡
		素食薯餅(大*彰南)N 32片 素食薯餅(大*彰南)備N 4片	黃金豆腐堡(約42g*個) 32個 黃金豆腐堡(約42g*個)備 4個 滷包 1個	胡瓜(切片) 2Kg 素肉羹(KG)N 0.4Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	履歷菠菜(切段) 0Kg	康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包 馬鈴薯(小丁) 0.6Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.1Kg		
3月1日 星期五	五穀飯	麻油猴頭菇	堅果馬鈴薯	偽山東丫頭	炒有機高麗菜	酸辣湯		醣類： 108.5 g 脂肪： 13.0 g 蛋白質： 24.1 g 熱量： 620大卡
		素米血(450g*龍味奇)N 2包 麻油猴頭菇包(0.6k*包)N 2包 白蘿蔔(中丁) 1Kg 薑片 0.1Kg	馬鈴薯(中丁) 2Kg 小黃瓜(切片) 0.3Kg 生南瓜子(KG)N 0.1Kg	小干切四丁(滷味用*榮)L 1Kg 冷凍四季豆 0.6Kg 新鮮玉米(切段) 0.6Kg 海帶結 0.3Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.2Kg	有機高麗菜(片)*桃園 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg	中華豆腐(300g) 2盒 脆筍絲(醃) 0.2Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：113/02/19

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：