

# R008 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第二學期第6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		
3月18日 星期一	白米飯	菜捲	韓式部隊鍋	香滷海帶片	炒油菜	冬瓜湯		糖類： 90 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 12.7 g 熱量： 523.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.3 0.0 2.1 2.5 0.0 0.0
		素菜捲(個)N 35 個	王子麵(50g*瀟味用) 7 包 大白菜(切片) 2 Kg 胡蘿蔔(去皮)素 0.5 Kg 秀珍菇(素) 0.3 Kg 金針菇(素) 0.3 Kg	海帶片 35 片 滷包 1 個	油菜(切段) 1.5 Kg 薑絲 0.3 Kg	冬瓜(中丁) 1.5 Kg 非基改豆皮(KG) 0.3 Kg 薑絲 Kg				
餐數	32									
3月19日 星期二	燕麥飯	塔香杏鮑菇	螞蟻上樹	萼菇豆腐	有機青江菜	海芽味噌湯		糖類： 85 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 25.8 g 熱量： 645.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.2 2.0 1.4 2.5 0.0 0.0
		杏鮑菇(頭切片) 1.5 Kg 大溪黑豆干(切9丁*漿)L 1.2 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2 Kg 九層塔 0.1 Kg	素肉燥(180g*包)N 1 包 高麗菜(切片) 1 Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg	豆腐(1.2K*盒)L 2 盒 生香菇(切) 0.2 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 三色豆(CAS) 0.1 Kg 鴻喜菇 0.1 Kg	青江菜(切段) 1.5 Kg	味噌(140g*包) 2 包 豆腐(1.2K*盒)L 1 盒 乾海芽(兩) 1 兩				
餐數	32									
3月20日 星期三	虎咬豬刈包	酸菜肉片	刈包	什錦白菜	彩繪青花菜	麵線糊		糖類： 83.5 g 脂肪： 19 g 蛋白質： 20.7 g 熱量： 587.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.1 1.3 1.4 2.5 0.0 0.0
		前腿肉片*米油M 1.5 Kg 酸菜絲(醃) 0.5 Kg 薑絲 0.03 Kg	刈包皮(60g*個) 36.23 個 花生糖粉(200g*包) 1.62 包	大白菜(切片) 1.13 Kg 前腿肉絲*米油M 0.38 Kg 木耳絲 0.13 Kg	冷凍青花菜(CAS) 2.2 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	紅麵線(切) 1.25 Kg 脆筍絲(醃) 0.31 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.19 Kg				
餐數	32									
3月21日 星期四	紫米飯	薯餅	什錦燴炒	醬燒冬瓜滷	履歷菠菜	蘿蔔湯		糖類： 93 g 脂肪： 15.5 g 蛋白質： 17.4 g 熱量： 581.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.4 0.6 2.4 2.5 0.0 0.0
		素食薯餅(大*彰南)N 35 片	大白菜(切片) 2 Kg 素肉羹(KG)N 0.6 Kg 生香菇(切) 0.3 Kg 金針菇 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg	冬瓜(中丁) 2 Kg 小豆輪-泡水(加) 0.3 Kg 生香菇(切) 0.3 Kg 薑片 0.1 Kg	履歷菠菜(切段) 2 Kg	白蘿蔔(中丁) 1.5 Kg 新鮮玉米(切段) 0.6 Kg 薑絲 0.1 Kg				
餐數	32									
3月22日 星期五	白米飯	什錦炒甜豆	塔香海茸	玉米炒蛋	炒有機高麗菜	鮮筍湯		糖類： 90.5 g 脂肪： 19.5 g 蛋白質： 22.6 g 熱量： 627.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.3 1.4 2.2 2.5 0.0 0.0
		蒟蒻白魷(0.6K)N 2 包 冷凍四季豆 1.5 Kg 調味素鴨切片(KG)N 1 Kg 木耳絲 0.3 Kg 紅甜椒(切絲) 0.3 Kg	海茸(切小段) 1.5 Kg 秀珍菇 0.3 Kg 九層塔 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 1.5 Kg 玉米粒(Q) 0.6 Kg 三色豆(CAS) 0.1 Kg	高麗菜(切片) 2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg	鮮筍(切粗絲) 1 Kg 梅乾菜切絲 0.2 Kg 薑片 0.1 Kg				
餐數	32									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/3/15

※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：