

R008 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第二學期第7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25日 星期一	白米飯	香菇肉燥	彩繪西芹	日式關東煮	炒油菜	蛋花湯		醣類：	全穀雜糧類	5.7
		素瓜仔肉醬(150g)N 4 罐 豆干丁*榮洲L 1.2 Kg 乾香菇絲(兩) 1 兩	西洋芹菜(切片) 1 Kg 杏鮑菇(頭切片) 0.6 Kg 豆干片*榮洲L 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	素火鍋料(500g*包)N 1 包 小四角油豆腐丁(Kg*袋)L 1 Kg 新鮮玉米(切段) 0.6 Kg 生香菇(切) 0.3 Kg	油菜(切段) 1.5 Kg 薑絲 0.5 Kg	乾海芽(兩) 1 兩 雞蛋(kg)G 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg		脂肪：92 g 21 g 蛋白質：24.6 g 熱量：655.4大卡	豆魚蛋肉類 1.7 蔬菜類 1.3 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	30									
3月26日 星期二	五穀飯	香滷豆包	五福臨門	麻婆豆腐	菠菜	魚丸湯		醣類：	全穀雜糧類	6.0
		炸豆包(個*彰南)N 35 個	玉米粒(Q) 1.2 Kg 素火腿丁(KG)N 0.3 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.3 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 1 盤 三色豆(CAS) 0.2 Kg	菠菜(切段) 1.5 Kg	冬瓜(中丁) 1 Kg 素大彩花丸(KG)N 0.5 Kg		脂肪：94 g 28 g 蛋白質：34.5 g 熱量：766大卡	豆魚蛋肉類 3.1 蔬菜類 0.8 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	30									
3月27日 星期三	白米飯	什錦肉羹	蘋果派	滷海帶片	大白菜	鮮菇湯		醣類：	全穀雜糧類	5.5
		素肉羹(KG)N 1 Kg 脆筍絲(醃) 0.5 Kg 雞蛋(kg)G 0.4 Kg 金針菇 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg	蘋果派(國產) 35 條	海帶片 35 片 滷包 1 個	大白菜(切片) 1 Kg 木耳絲 0.1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 生香菇(切) 0.1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		脂肪：87.5 g 17 g 蛋白質：18.3 g 熱量：576.2大卡	豆魚蛋肉類 0.9 蔬菜類 1.0 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	30									
3月28日 星期四	燕麥飯	黃金海鮮排	蒙古烤肉	堅果馬鈴薯	彩繪有機高麗菜	玉米濃湯		醣類：	全穀雜糧類	6.6
		素海鮮排(片)N 35 片	高麗菜(切片) 1.5 Kg 豆干片*榮洲(素)L 0.5 Kg 金針菇 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	馬鈴薯(中丁) 2 Kg 小黃瓜(切片) 0.3 Kg 生南瓜子(KG)N 0.1 Kg	高麗菜(切片) 1.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	素(素)金黃玉米濃湯包 1 包 馬鈴薯(小丁) 0.6 Kg 雞蛋(kg)G 0.4 Kg 玉米粒(Q) 0.3 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.1 Kg		脂肪：104.5 g 15 g 蛋白質：17.8 g 熱量：624.2大卡	豆魚蛋肉類 0.5 蔬菜類 1.1 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	30									
3月29日 星期五	白米飯	精靈粉豆	滷蛋	蒲瓜什錦	青江菜	酸辣湯		醣類：	全穀雜糧類	5.5
		冷凍四季豆 1.5 Kg 白精靈菇 0.5 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg	滷蛋(粒) 35 個 滷包 1 個	蒲瓜(大丁) 2 Kg 秀珍菇 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 素魚板絲(KG)N 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	青江菜(切段) 1.5 Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1 盒 脆筍絲(醃) 0.3 Kg 雞蛋(kg)G 0.3 Kg 金針菇 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg		脂肪：92 g 21.5 g 蛋白質：25.5 g 熱量：663.5大卡	豆魚蛋肉類 1.8 蔬菜類 1.9 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	30									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/3/22

※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：