

# R008 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第二學期第8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		
								醣類:	全穀雜糧類	
4月1日 星期一	白米飯	洋芋烤麩	魯獅子頭	豆皮滷白菜	炒油菜	玉米蛋花湯		醣類:	全穀雜糧類	5.5
		烤麩*禁L 1.2 Kg 老薑片(兩) 1 兩 馬鈴薯(中丁) 1 Kg 海帶結 0.8 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3 Kg	素獅子頭(約25g*個)N 35 粒 滷包 1 個	大白菜(切片) 2 Kg 生香菇 0.3 Kg 非基改豆皮角 0.3 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	油菜(切段) 1.5 Kg 薑絲 0.3 Kg	雞蛋(kg)G 0.5 Kg 玉米粒(Q) 0.3 Kg		90.5 g 脂肪: 21 g 蛋白質: 24.5 g 熱量: 649大卡	豆魚蛋肉類 1.7 蔬菜類 1.6 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	35									
4月2日 星期二	紫米飯	什錦炒甜豆	辣炒海帶根	香菇蒸蛋	有機黑葉白菜	金針湯		醣類:	全穀雜糧類	5.2
		筍筍白魷(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	海帶根 1.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 九層塔(去梗) 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 1.5 Kg 生香菇(切) 0.3 Kg	小白菜(切段) 1.5 Kg	金針菇 0.5 Kg 木耳絲 0.2 Kg 非基改豆皮(KG) 0.2 Kg		87 g 脂肪: 19.5 g 蛋白質: 22 g 熱量: 611.5大卡	豆魚蛋肉類 1.4 蔬菜類 1.8 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	35									
4月3日 星期三	炒麵(5k)	什錦炒麵	芝麻球	豆沙包	彩繪高麗菜	冬瓜湯		醣類:	全穀雜糧類	9.2
		素肉燥(600g*包)N 1 包 生香菇(切) 0.3 Kg 素火腿絲(KG)N 0.3 Kg 碎豆輪(加) 0.3 Kg 芹菜(珠) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	芝麻球(個) 35 個	豆沙包(70g*桂冠) 35 個	高麗菜(切片) 1.5 Kg	冬瓜(中丁) 1.5 Kg 素羊肉(大顆600g*包)N 1 包 薑絲 0.1 Kg		143 g 脂肪: 17 g 蛋白質: 25.7 g 熱量: 827.8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	35									
4月4日 星期四										
餐數										
4月5日 星期五										
餐數										

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2024/3/29

※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: