

R008 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第二學期第9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8日 星期一	白米飯	麻油猴頭菇	蘋果派	家常豆腐	炒油菜	南瓜湯		醣類：	全穀雜糧類	5.4
		白蘿蔔(中丁) 1.5 Kg 麻油猴頭菇包(0.6kg*包)N 1 包 素米血丁(KG)N 0.8 Kg 薑片 0.1 Kg	蘋果派(國產) 35 條	傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 三色豆(CAS) 0.2 Kg	油菜(切段) 1.5 Kg 薑絲 0.3 Kg	南瓜(中丁) 1.2 Kg 秀珍菇 0.3 Kg 薑絲 0.1 Kg		86.5 g 脂肪：19 g 蛋白質：21 g 熱量：601大卡	豆魚蛋肉類 1.3 蔬菜類 1.1 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	35									
4月9日 星期二	五穀飯	三杯杏鮑菇	蟬絲玉米蒸蛋	什錦石嵩筍	香銀芽	酸菜筍片湯		醣類：	全穀雜糧類	5.0
		豆干片*築洲L 1 Kg 杏鮑菇(頭切片) 0.8 Kg 彩椒(切粗絲) 0.6 Kg 九層塔 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 1.5 Kg 玉米粒(Q) 0.6 Kg 素魚板絲(KG)N 0.2 Kg	桂竹筍(切段) 2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg	豆芽菜 1.5 Kg 芹菜(切段) 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg	鮮筍(切片) 1 Kg 生香菇 0.3 Kg 酸菜絲(醃) 0.3 Kg 薑絲 0.1 Kg		85.5 g 脂肪：20 g 蛋白質：22.6 g 熱量：612.4大卡	豆魚蛋肉類 1.5 蔬菜類 2.1 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	35									
4月10日 星期三	白米飯	夏威夷蛋炒飯	冰心地瓜	西芹炒黑輪	有機高麗菜	偽虱目魚肚羹		醣類：	全穀雜糧類	4.5
		素火腿丁(KG)N 1 Kg 鳳梨罐頭(565g*罐) 1 罐 三色豆(CAS) 0.6 Kg 雞蛋(kg)G 0.6 Kg 彩椒(大丁) 0.5 Kg	冰心地瓜(條) 35 條	西洋芹菜(切片) 1.2 Kg 素黑輪片(切片)N 0.6 Kg 秀珍菇 0.4 Kg	高麗菜(切片) 1.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg	大白菜(切片) 1.2 Kg 非基改豆皮 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 脆筍絲(醃) 0.2 Kg 生香菇(切) 0.1 Kg		76 g 脂肪：21 g 蛋白質：22.3 g 熱量：582.2大卡	豆魚蛋肉類 1.7 蔬菜類 1.4 油脂類 2.5 水果類 0.1 乳品類 0.0	
餐數	40									
4月11日 星期四	糙米飯	香酥肉排	蛋酥白菜滷	金玉滿堂	青江菜	海芽元氣湯		醣類：	全穀雜糧類	5.8
		紅麴素肉排(片)N 35 片	大白菜(切片) 2 Kg 雞蛋(kg)G 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	玉米粒(Q) 1 Kg 馬鈴薯(小丁) 1 Kg 新鮮芋頭(小丁) 0.5 Kg 毛豆仁 0.3 Kg	青江菜(切段) 1.5 Kg	乾海芽(兩) 1 兩 黃豆芽 0.5 Kg 薑絲 0.1 Kg	93.5 g 脂肪：14 g 蛋白質：15 g 熱量：560大卡	豆魚蛋肉類 0.3 蔬菜類 1.3 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
餐數	35									
4月12日 星期五	白米飯	鹹水百頁	日式築間煮	清蒸肉圓	經典小白菜	綠豆珍珠		醣類：	全穀雜糧類	6.2
		蔬菜百頁(Kg)彰南N 1.5 Kg 小黃瓜(素) 0.6 Kg 新鮮玉米筍(素) 0.6 Kg 胡蘿蔔(素) 0.4 Kg 乾川耳(小朵)N 0.2 Kg	白蘿蔔(中丁) 1.5 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.6 Kg 新鮮玉米(切段) 0.6 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3 Kg	素肉圓(50g*奇津)N 35 個	小白菜(切段) 1.5 Kg	二砂糖(1Kg*包) 包 綠豆 Kg 粉圓(3K*包) 包		100.5 g 脂肪：18 g 蛋白質：21.6 g 熱量：650.4大卡	豆魚蛋肉類 1.1 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	35									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/4/3

※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：