

# R008 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第二學期第10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		
4月15日 星期一	白米飯	三杯菇菇	素肉圓	菜脯蛋	炒青花菜	關東煮湯		醣類： 107.5 g 脂肪： 22 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 742大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.3 1.9 2.6 2.5 0.0 0.0
		杏鮑菇(頭切塊)素 1 Kg 美白菇(素) 0.8 Kg 鴻喜菇(素) 0.8 Kg 薑片(素) 0.1 Kg	素肉圓(50g*奇津)N 32 個	雞蛋(kg)素G 1.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 碎脯(素) 0.2 Kg	冷凍青花菜(CAS) 1.8 Kg 薑絲 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁)素 1 Kg 小四角豆腐丁(Kg*第)素L 0.5 Kg 胡蘿蔔(中丁)素 0.3 Kg 新鮮玉米(切段)素 0.3 Kg				
餐數	28									
4月16日 星期二	十穀飯	藥膳猴頭菇	鴛鴦雙炒	蛋黃芋丸	經典小白菜	魚丸湯		醣類： 92 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 27 g 熱量： 678.5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 2.0 2.2 2.5 0.0 0.0
		高麗菜(切片)素 1 Kg 麻油猴頭菇包(0.6k*包)N 1 包 百頁豆腐(24丁*兆)素 0.8 Kg 杏鮑菇(素) 0.3 Kg 美白菇(素) 0.3 Kg	大白菜(切片)素 1.5 Kg 素肉燥(180g*包)N 1 包 冬粉(Kg*小捆)素 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲)素 0.2 Kg 木耳絲(素) 0.1 Kg	蛋黃芋丸(個) 32 個	小白菜(切段) 1.5 Kg	冬瓜(中丁) 0.8 Kg 非基改豆皮 0.5 Kg 薑絲 Kg				
餐數	28									
4月17日 星期三	白米飯	香酥杏鮑菇	紅豆奶香包	秘製滷味	紅絲高麗菜	海芽味噌湯		醣類： 86 g 脂肪： 14 g 蛋白質： 14.1 g 熱量： 526.4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 0.3 1.6 2.5 0.0 0.0
		杏鮑菇(頭切塊)素 1.2 Kg	紅豆短板條(南山) 28 個 紅豆短板條(南山)備品 3 個	白蘿蔔(中丁)素 1 Kg 滷包(素) 1 個 小干切四丁(滷味*第)素L 0.5 Kg 海帶結(素) 0.4 Kg 新鮮玉米(切段)素 0.3 Kg	高麗菜(切片)素 1.5 Kg 胡蘿蔔(切絲)素 0.1 Kg	味噌(140g*包) 1 包 乾海芽(兩) 1 兩				
餐數	28									
4月18日 星期四	薏仁飯	樹子豆包	打拋素若	麻婆豆腐	有機青松菜	結頭湯		醣類： 90 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33.5 g 熱量： 741.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3.0 1.5 2.5 0.0 0.0
		炸豆包(個*彰南)N 32 個 樹子(140g/罐) 1 罐 薑絲(兩) 1 兩	九層塔(兩) 1 兩 牛蕃茄(中丁)素 1 Kg 紅辣椒(兩) 1 兩 薑絲(兩) 1 兩 乾素肉末N 0.3 Kg	傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 三色豆(CAS)素 0.2 Kg	油菜(切段) 1.5 Kg	結頭菜(中丁) 0.8 Kg 新鮮玉米(切段) 0.5 Kg				
餐數	28									
4月19日 星期五	白米飯	四季豆炒菇	醬燒冬瓜滷	馬蹄條	青江菜	鮮筍湯		醣類： 62.5 g 脂肪： 13.5 g 蛋白質： 10.4 g 熱量： 413.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.5 0.2 2.0 2.5 0.0 0.0
		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	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	馬蹄條(30g*個) 32 個	青江菜(切段) 1.5 Kg	鮮筍(切粗絲) 0.8 Kg 梅乾菜切絲 0.2 Kg				
餐數	28									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/4/15

※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：