

R008 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第二學期第11週素食食譜設計-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22日 星期一	白米飯	三杯什錦	胡蘿蔔炒蛋	塔香海根	空心菜	冬瓜薑絲湯		糖類： 86.5 g	全穀雜糧類 5.0	豆魚蛋肉類 2.0	
		小豆干對切三角*菜L 1.2 Kg 生香菇 0.5 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.5 Kg 九層塔 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 1.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg	海帶根 1.5 Kg 九層塔(兩) 1 兩 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 紅辣椒 Kg	空心菜(切段) 1.5 Kg	冬瓜(中丁) 1 Kg 小四角油豆腐丁(Kg)*菜L 0.6 Kg 薑絲 Kg					脂肪： 22.5 g
餐數	28							熱量： 653.7大卡			
4月23日 星期二	胚芽飯	筍香菜捲	堅果馬鈴薯	醬燒茄子	炒高麗菜	南瓜養生湯		糖類： 67 g	全穀雜糧類 4.1	豆魚蛋肉類 0.0	
		素菜捲(個)N 32 個	馬鈴薯(中丁) 2 Kg 小黃瓜(切片) 0.3 Kg 生南瓜子(KG)N 0.1 Kg	茄子 2.5 Kg 豆豉-兩 1 兩 薑末(兩) 1 兩	高麗菜(切片) 1.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	老薑片(兩) 1 兩 枸杞(兩) 1 兩 南瓜(中丁) 0.6 Kg 金針菇 0.1 Kg					脂肪： 12.5 g
餐數	28							熱量： 417.7大卡			
4月24日 星期三	白米飯	香菇肉燥	玉米奶酥	花椰什錦	炒油菜	元氣四神湯		糖類： 60.5 g	全穀雜糧類 3.7	豆魚蛋肉類 0.8	
		素瓜仔肉醬(150g)N 4 罐 豆干丁*菜洲L 1.2 Kg 乾香菇絲(兩) 1 兩	玉米奶酥 32 個	冷凍青花菜(CAS) 1.2 Kg 美白菇 0.1 Kg 彩椒(切絲) 0.1 Kg	履歷油菜(切段) 1.5 Kg	四神包 1 包 白蘿蔔(中丁) 0.8 Kg 素皮絲(素)N 0.4 Kg 大薏仁O 0.1 Kg					脂肪： 16.5 g
餐數	28							熱量： 446.5大卡			
4月25日 星期四	五穀飯	香酥魚	鮮燴絲瓜	草菇豆腐	青江菜	胡瓜湯		糖類： 87.5 g	全穀雜糧類 5.0	豆魚蛋肉類 5.0	
		素魚排(片)N 32 片	絲瓜(切片) 1.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg 新鮮玉米筍(切片) 0.1 Kg	傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 鴻喜菇 0.2 Kg 生香菇(切) 0.1 Kg 白精靈菇 0.1 Kg	青江菜(切段) 1.5 Kg	非基改豆皮(條) 3 條 胡瓜(大丁) 1 Kg 薑絲 0.1 Kg					脂肪： 37.5 g
餐數	28							熱量： 876.3大卡			
4月26日 星期五	白米飯	精靈粉豆	浮水肉羹	五福臨門	菠菜	酸菜筍片湯		糖類： 73 g	全穀雜糧類 4.2	豆魚蛋肉類 0.4	
		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	大白菜(切片) 1 Kg 素肉羹(KG)N 0.6 Kg 金針菇 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	玉米粒(Q) 1 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.2 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.1 Kg	菠菜(切段) 1.5 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					脂肪： 14.5 g
餐數	28							熱量： 475.3大卡			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/4/21

※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：