

R008 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第二學期第12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29日 星期一	白米飯	熱炒四季豆	豆輪滷海結	黃金脆薯	香油菜	南瓜雪片湯		醣類： 106.5 g 脂肪： 14.5 g 蛋白質： 17.6 g 熱量： 626.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 0.4 1.8 2.5 0.0 0.0
		冷凍四季豆 1.5 Kg 杏鮑菇(頭切片) 0.6 Kg 彩椒(切片) 0.6 Kg 木耳絲 0.3 Kg	老薑片(兩) 1 兩 滷包 1 個 海帶結 0.8 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.4 Kg 小豆輪 0.3 Kg	薯條 2 Kg	油菜(切段) 1.5 Kg 薑絲 0.5 Kg	南瓜(切片) 1 Kg 雞蛋(kg)G 0.3 Kg 薑片 0.1 Kg				
餐數	30									
4月30日 星期二	五穀飯	香菇肉燥	塔香鮑菇豆腐	什錦燴刺瓜	青江菜	蘿蔔湯		醣類： 84 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 22.9 g 熱量： 612.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.1 1.6 1.5 2.5 0.0 0.0
		素瓜子肉醬(150g)N 4 罐 豆干丁*榮洲L 1.2 Kg 乾香菇絲(兩) 1 兩	小三角油豆腐(Kg*榮)L 1.8 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.6 Kg 九層塔(去梗) 0.1 Kg	胡瓜(去皮去籽) 1.3 Kg 生香菇 0.5 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg	青江菜(切段) 1.5 Kg	白蘿蔔(中丁) 1.2 Kg 非基改豆皮角 0.3 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg				
餐數	30									
5月1日 星期三	白米飯	高麗菜飯	黑糖饅頭	肉燥油腐	有機高麗菜	海芽味噌湯		醣類： 117 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 28.4 g 熱量： 775.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.6 1.8 0.6 2.5 0.0 0.0
		乾香菇絲(兩) 1 兩 素油蔥酥(100g)N 1 包 碎豆輪(加) 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	黑糖饅頭(65g*個)瑞珍 30 個 黑糖饅頭(65g*備品)瑞珍 3 個	大四角油豆腐(55g*個)榮L 30 個 大四角油豆腐(55g*備)榮L 3 個 滷包 1 個	高麗菜(切片) 1 Kg 薑絲 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	味噌(140g*包) 1 包 乾海芽(兩) 1 兩				
餐數	30									
5月2日 星期四	糙米飯	菜捲	咖哩洋芋	彩繪西芹	小白菜	玉米蛋花湯		醣類： 86 g 脂肪： 16.5 g 蛋白質： 17.4 g 熱量： 562.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.4 0.8 1.0 2.5 0.0 0.0
		素菜捲(個)N 30 個 素菜捲(個*備品)N 3 個	素咖哩塊(125g*盒)N 1 盒 百頁豆腐*彰南N 1 Kg 馬鈴薯(中丁) 0.8 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3 Kg	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	小白菜(切段) 1.5 Kg	玉米粒(Q) 0.3 Kg 雞蛋(kg)G 0.2 Kg				
餐數	30									
5月3日 星期五	糙米飯	帝豆燒杏鮑菇	小瓜魷魚	蛋酥白菜滷	地瓜葉	番茄金針菇湯		醣類： 110 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 29.7 g 熱量： 761.3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 2.0 3.1 2.5 0.0 0.0
		杏鮑菇(頭切塊) 1.5 Kg 冷凍皇帝豆 1 Kg 素皮絲(KG)N 0.6 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2 Kg 鴻喜菇 0.2 Kg	荷藕絲捲(208g*盒)N 2 盒 小黃瓜 1 Kg 秀珍菇 0.3 Kg 新鮮玉米筍 0.3 Kg 胡蘿蔔(去皮) 0.2 Kg	大白菜(剖半) 1.2 Kg 非基改豆皮 0.6 Kg 雞蛋(kg)G 0.3 Kg 木耳 0.2 Kg 胡蘿蔔(去皮) 0.2 Kg	地瓜葉(處理好) 2 Kg	中華豆腐(300g) 2 盒 牛蕃茄(去蒂頭) 0.8 Kg 金針菇 0.3 Kg				
餐數	30									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/4/26

※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：