

R008 彰化縣福興鄉管嶼國小 112學年度第二學期第13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		
5月6日 星期一	白米飯	素龍鳳腿	螞蟻上樹	茶香豆干	履歷蚵白	海芽蛋花湯		糖類： 90 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 26.5 g 熱量： 668.5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 2.0 1.5 2.5 0.0 0.0
		素龍鳳腿(支*彰南) 33 支	素肉燥(180g*包)N 1 包 大白菜(切片) 1 Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	麥香紅茶(60g*包) 1 包 大溪黑豆干(切9丁*錦) 1 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.6 Kg 海帶結 0.5 Kg 八角粒 Kg 熟白芝麻 Kg	蚵白 1.5 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包	乾海芽(兩) 0.01 兩 雞蛋(kg)G Kg				
5月7日 星期二	五穀飯	彩繪四季豆	紅蘿蔔炒蛋	竹筍快炒	有機油江菜	瓠瓜菇菇湯		糖類： 84 g 脂肪： 18 g 蛋白質： 19.6 g 熱量： 576.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.9 1.1 2.1 2.5 0.0 0.0
		冷凍四季豆 1.2 Kg 白精靈菇 0.5 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg	雞蛋(kg)G 1.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	鮮筍(切絲) 1.2 Kg 炸豆包絲*彰南 0.8 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	青江菜(切段) 1.5 Kg	蒲瓜(大丁) 1.2 Kg 雪白菇 0.2 Kg 鴻喜菇 0.2 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg				
5月8日 星期三	炒麵(白油麵80K)	台式炒麵	玉米奶酥	青花炒香菇	高麗菜	鮮筍湯	中央履歷豆奶	糖類： 56.5 g 脂肪： 17.5 g 蛋白質： 15 g 熱量： 443.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.3 1.0 1.4 2.5 0.0 0.0
		素肉燥(180g*包)N 1 包 乾香菇絲(兩) 1 兩 素火腿絲(KG)N 0.3 Kg 芹菜(去葉) 0.2 Kg 碎豆輪(加) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.01 Kg	玉米奶酥 35 個	冷凍青花菜(CAS) 1.5 Kg 生香菇(切) 0.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	高麗菜(切片) 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg	枸杞(兩) 1 兩 鮮筍(切片) 1 Kg 豆皮角(KG) 0.3 Kg 薑片 0.1 Kg				
5月9日 星期四	胚芽飯	薯餅	家常豆腐	蒙古烤肉	地瓜葉	冬瓜湯		糖類： 85.5 g 脂肪： 21 g 蛋白質： 23.8 g 熱量： 626.2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 1.7 1.5 2.5 0.0 0.0
		素食薯餅(大*彰南) 35 片	傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 三色豆(CAS) 0.2 Kg	高麗菜(切片) 1.5 Kg 素肉片(濕)N 1 Kg 金針菇 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	地瓜葉 1.5 Kg	冬瓜(中丁) 1 Kg 白精靈菇 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg				
5月10日 星期五	白米飯	洋芋烤麩	日式佃煮	塔香海草	有機豆芽菜	綠豆地瓜湯		糖類： 86.5 g 脂肪： 17 g 蛋白質： 18.4 g 熱量： 572.6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 0.9 1.7 2.5 0.0 0.0
		烤麩*祭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	白蘿蔔(中丁) 1 Kg 新鮮玉米(切段) 0.6 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.5 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.2 Kg	海草(切小段) 2 Kg 九層塔(兩) 1 兩 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	有機豆芽菜*淨芽 1.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	二砂糖(1Kg*包) 包 綠豆O Kg 履歷地瓜(中丁*泡水) Kg				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/5/4

※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：