

5002 彰化縣福興鄉管嶼國小 113學年度第二學期第4週食譜設計

菜單組成(單位:g) 及 材料用量

日期	主食	主菜		副菜		副菜		副菜		湯		水果	營養分析		
3 月 3 日 星 期 一 餐數 538	白 米 飯	泡菜肉片	冬瓜羹	小人森炒蛋	有機青江菜	鮮菇湯							全穀根莖類：	0.3份	
		素肉片(濕)N 50 1.8 Kg 大白菜(切片) 27.78 1 Kg	冬瓜(大丁) 55.56 2 Kg 薑片(兩) 0.92 1 兩	雞蛋(kg)G 44.44 1.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 27.78 1 Kg	薑絲 2.78 0.1 Kg 有機青江菜(切片) 0 0 Kg	高麗菜(切片) 19.44 0.7 Kg 金針菇 5.56 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2.78 0.1 Kg							低脂乳品類：	0.0份	
		韓式泡菜 13.89 0.5 Kg 金針菇 8.33 0.3 Kg	杏鮑菇(頭切塊) 5.56 0.2 Kg 胡蘿蔔(小丁) 5.56 0.2 Kg 小小豆輪 2.78 0.1 Kg 木耳絲 2.78 0.1 Kg									豆魚肉蛋類：	0.1份		
												蔬菜類：	0.1份		
												水果類：	0.0份		
												油脂與堅果種子	0.0份		
												熱量：	34大卡		
												蛋白質	脂肪	醣類	
												1.6 g	0.8 g	5.1 g	
3 月 4 日 星 期 二 餐數 538	小 米 飯	三杯杏鮑菇	翡翠鮀魚	什錦佛跳牆	有機小松菜	南瓜雪片湯							全穀根莖類：	0.3份	
		杏鮑菇(頭切塊) 47.22 1.7 Kg 素米血丁(KG)N 47.22 1.7 Kg	小黃瓜(切片) 41.67 1.5 Kg 素鮀魚片(白色) 22.22 0.8 Kg	大白菜(切片) 55.56 2 Kg 非基改豆皮(KG) 5.56 0.2 Kg	有機小松菜(切段) 0 0 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0 0 Kg	南瓜(切片) 36.11 1.3 Kg 雞蛋(kg)G 11.11 0.4 Kg 薑絲 2.78 0.1 Kg							低脂乳品類：	0.0份	
		九層塔 2.78 0.1 Kg 薑片 2.78 0.1 Kg	胡蘿蔔(切片) 5.56 0.2 Kg 木耳絲 2.78 0.1 Kg	素皮絲(素)N 5.56 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2.78 0.1 Kg								豆魚肉蛋類：	0.1份		
												蔬菜類：	0.1份		
												水果類：	0.0份		
												油脂與堅果種子	0.0份		
												熱量：	36大卡		
												蛋白質	脂肪	醣類	
												1.7 g	0.9 g	5.5 g	
3 月 5 日 星 期 三 餐數 538	白 米 飯	日式野菇炊飯	香Q滷蛋	魯細腐	高麗菜	海芽味增湯							全穀根莖類：	0.3份	
		高麗菜(切片) 55.56 2 Kg 生香菇(切) 22.22 0.8 Kg 素皮絲(素)N 13.89 0.5 Kg 乾香菇絲(Kg) 2.78 0.1 Kg	滷蛋(粒) 60 36 個 生香菇(粒*備品) 3.33 2 粒	玉米粒(粒) 50 36 個 火三角油豆腐(粒*備品) 2.78 2 個	高麗菜(切片) 0 0 Kg 火三角油豆腐(粒*備品) 2.78 2 個	味噌(140g*包)素 3.89 1 包 乾海芽 2.78 0.1 Kg							低脂乳品類：	0.0份	
												豆魚肉蛋類：	0.2份		
												蔬菜類：	0.1份		
												水果類：	0.0份		
												油脂與堅果種子	0.0份		
												熱量：	34大卡		
												蛋白質	脂肪	醣類	
												1.8 g	1.1 g	4.4 g	
3 月 6 日 星 期 四 餐數 538	紫 米 飯	香酥魚片	素大彩花丸	田園珠寶盒	清炒豆芽菜	胡瓜湯							全穀根莖類：	0.4份	
		海苔素魚捲(片)N 105.56 38 片	素大彩花丸(N) 31.67 38 個	玉米粒(Q) 27.78 1 Kg 馬鈴薯(小丁) 19.44 0.7 Kg 乾素肉碎(KG)N 11.11 0.4 Kg 青豆仁 5.56 0.2 Kg 胡蘿蔔(小丁) 5.56 0.2 Kg	豆芽菜 0 0 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0 0 Kg	胡瓜(大丁) 36.11 1.3 Kg 薑絲 2.78 0.1 Kg							低脂乳品類：	0.0份	
												豆魚肉蛋類：	0.2份		
												蔬菜類：	0.0份		
												水果類：	0.0份		
												油脂與堅果種子	0.0份		
												熱量：	42大卡		
												蛋白質	脂肪	醣類	
												1.8 g	1.3 g	6.0 g	
3 月 7 日 星 期 五 餐數 538	白 米 飯	素菜卷	花園錦簇	豆輪滷海結	炒大白菜	結頭湯							全穀根莖類：	0.3份	
		炸素菜卷*彰南N 30 36 個 青葉素菜卷*樹山N 1.67 2 個	冷凍青花菜(CAS) 63.89 2.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5.56 0.2 Kg 生香菇(切) 2.78 0.1 Kg	小豆輪 41.67 1.5 Kg 白蘿蔔(中丁) 41.67 1.5 Kg 海帶結 8.33 0.3 Kg 胡蘿蔔(中丁) 5.56 0.2 Kg 薑片 2.78 0.1 Kg	大白菜(切片) 0 0 Kg 木耳絲 0 0 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0 0 Kg	結頭菜(中丁) 36.11 1.3 Kg 薑絲 2.78 0.1 Kg							低脂乳品類：	0.0份	
												豆魚肉蛋類：	0.1份		
												蔬菜類：	0.1份		
												水果類：	0.0份		
												油脂與堅果種子	0.0份		
												熱量：	44大卡		
												蛋白質	脂肪	醣類	
												2.6 g	1.7 g	5.0 g	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本週使用豬肉及豬可食部位原產地皆為台灣

※本產品含有易引起過敏之食物，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其敏感體質者食用。

食譜設計：

午餐秘書：

校長：