

0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第2學期第11週素食菜單

材料用量

9車

| 日期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 湯 | 水果 | 營養分析 |
|-------------|-------------------|--|---|--|---|----|---|
| 5月4日 星期一 | 白米飯 (小米先送0.3K) | 白菜滷 | 海結滷豆干 | 炒高麗菜 | 黃瓜玉米湯 | | 熱量： 739大卡 醣類： 94.0 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 34.2 g |
| | | 大白菜 4 公斤 金針菇 0.6 公斤 木耳(切絲) 0.3 公斤 非基改豆皮(K)(加工品) 0.3 公斤 | 非基改小豆干(2.5cm)熟洲 1.5 公斤 海帶結 0.6 公斤 熟花生 0.3 公斤 | 高麗菜 3.5 公斤 木耳(切絲) 0.3 公斤 豆皮卷(K) 0.3 公斤 *素食1週用 素肉燥(180g) 2 包 紅蘿蔔(一週用量) 1 公斤 薑片(0.6K/包)一週用 1 包 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包 | 玉米條(去葉) 1.5 公斤 大黃瓜(去皮籽實重) 1 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 | | |
| 餐數 | 31 | 全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:4.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.8份 | | | | | |
| 5月5日 星期二 | 小米飯 | 素麻油什錦 | 芋香玉米 | 炒胡瓜 | 冬菜冬粉湯 | | 熱量： 774大卡 醣類： 114.8 g 脂肪： 20.9 g 蛋白質： 32.9 g |
| | | 非基改凍豆腐(領洲) 2 公斤 素(香Q糕0.4K) 2 包 玉米條(去葉) 1 公斤 美白菇 1 公斤 高麗菜 1 公斤 | 玉米粒(1K/包) 2 公斤 三色豆 1 公斤 芋丁(小)冷凍(1k/包) 1 公斤 | 胡瓜=(扁蒲) 3.5 公斤 豆皮(K) 0.3 公斤 | 冬粉小捆(40g) 2 捆 蛋 0.6 公斤 冬菜(K) 0.1 公斤 | | |
| 餐數 | 31 | 全穀雜糧類:7.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份 | | | | | |
| 5月6日 星期三 | 簡餐 (炊飯) | 筍香炊飯 | 筍香炊飯 | 雙拼 | 玉米穗湯 | | 熱量： 770大卡 醣類： 126.6 g 脂肪： 20.9 g 蛋白質： 20.7 g |
| | | 素肉燥(180g) 2 包 新鮮竹筍丁 1.5 公斤 杏鮑菇(A) 1 公斤 栗子冷凍(K) 1 公斤 鴻喜菇 0.6 公斤 | 香菇絲(兩) 1 兩 | 紅豆球(pc) 31 個 素食芋丸(pc) 31 個 紅豆球(pc-備品) 10 個 素食芋丸(pc-備品) 10 個 | 玉米條(去葉) 2 公斤 海帶結 0.3 公斤 | | |
| 餐數 | 31 | 全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.6份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份 | | | | | |
| 5月7日 星期四 | 燕麥飯 (燕麥0.3K) | 三杯麵腸 | 醬燒冬瓜菇菇 | 炒有機小松菜 | 白菜貢丸湯 | | 熱量： 771大卡 醣類： 95.8 g 脂肪： 26.8 g 蛋白質： 40.3 g |
| | | 九層塔(兩) 2 兩 杏鮑菇(A) 2 公斤 麵腸 2 公斤 | 冬瓜(去皮籽實重) 1.5 公斤 小豆輪(特小) 0.6 公斤 非基改油蔴丁(領洲) 0.6 公斤 濕香菇 0.6 公斤 | 有機小松菜(雲) 3.5 公斤 | 小白菜 1 公斤 蛋 0.6 公斤 | | |
| 餐數 | 31 | 全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:2.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份 | | | | | |
| 5月8日 星期五 | 白米飯 | 府城素肉燥 | 紅蘿蔔炒蛋 | 炒油菜 | 菇菇湯 | | 熱量： 738大卡 醣類： 74.3 g 脂肪： 33.4 g 蛋白質： 38.2 g |
| | | 杏鮑菇(A) 1.5 公斤 非基改三角油蔴丁熟洲 1.5 公斤 小豆輪(特小) 0.6 公斤 海帶結(薄) 0.6 公斤 | 蛋(春明) 3 公斤 紅蘿蔔 1 公斤 | 油菜 3.5 公斤 | 金針菇 0.6 公斤 美白菇 0.6 公斤 袖珍菇 0.6 公斤 芹菜 0.1 公斤 | | |
| 餐數 | 31 | 全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:2.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份 | | | | | |

承富實業有限公司 電話：04-8831965 傳真：04-8832612

營養師：

午餐秘書：

校長：

2020/4/30 11:57