

0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第2學期第12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11日 星期一	白米飯 (五穀米先送0.3K)	海結滷油腐	玉米肉末	炒高麗菜	綠豆粉圓湯		熱量： 797大卡 醣類： 127.5 g 脂肪： 19.1 g 蛋白質： 32.4 g
		非基改油腐丁(榮洲) 2 公斤 杏鮑菇(A) 1 公斤 海帶結 0.5 公斤	玉米粒(QR-K) 1.5 公斤 小黃瓜 1 公斤 三色豆 0.3 公斤 芋丁(小)冷凍 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 蔥絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包	二砂白糖(1K/包) 1 包 小粉圓 1 公斤 綠豆 1 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:2.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.6份					
5月12日 星期二	五穀米飯	香酥紫米捲(炸)	麻婆豆腐	炒有機蚵白菜	海芽蛋花湯		熱量： 744大卡 醣類： 109.0 g 脂肪： 21.6 g 蛋白質： 27.3 g
		黑米糕卷(pc) 31 個 黑米糕卷(pc-備品) 10 個	封口豆腐(1.2K)非基因萊洲 2 盒 豆瓣醬小(600g) 1 桶 濕香菇 0.6 公斤 毛豆仁 0.3 公斤	有機蚵白菜 3.5 公斤	蛋 0.6 公斤 海帶芽(乾) 0.1 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:7.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.2份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
5月13日 星期三	紅麵線 (1.5K)	麵線糊	麵線糊	芝麻包			熱量： 782大卡 醣類： 130.9 g 脂肪： 19.3 g 蛋白質： 28.8 g
		香菇絲(兩) 1 兩 素肉羹(0.6K) 1 包 金針菇 0.6 公斤 新鮮竹筍絲(嫩) 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 木耳(切絲) 0.2 公斤	蛋 0.6 公斤	芝麻包大奇美(65g) 31 個 芝麻包大奇美(65g)備品 10 個			
餐數 31		全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
5月14日 星期四	紫米飯 (紫米0.3K)	素菜捲	蘿蔔燒麵輪	炒油菜	味噌豆腐湯		熱量： 727大卡 醣類： 90.0 g 脂肪： 28.0 g 蛋白質： 33.2 g
		素菜捲(40g) 31 條 素菜捲(40g)備品 10 條	菜頭(去皮實重) 1.5 公斤 小豆輪(特小) 0.6 公斤 杏鮑菇(A) 0.6 公斤 海帶結 0.6 公斤	油菜 3.5 公斤	味噌(140g/包) 2 包 封口豆腐(1.5K)非基因萊洲 1 盒		
餐數 31		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
5月15日 星期五	白米飯	海苔素魚(炸)	菜脯蛋	炒青江菜	冬瓜油腐湯		熱量： 693大卡 醣類： 79.8 g 脂肪： 25.9 g 蛋白質： 36.1 g
		海苔素魚 31 片 海苔素魚(備品) 10 片	蛋(春明) 3 公斤 碎脯(細) 0.6 公斤 毛豆仁 0.3 公斤	青江菜 3.5 公斤	冬瓜(去皮籽實重) 1.5 公斤 非基改油腐丁(榮洲) 1.5 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:3.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.2份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3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：

2020/5/6 7:58