

0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第2學期第13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18日 星期一	白米飯 (小米先送0.3K)	洋芋燒凍豆腐	玉米滑蛋	炒油菜	黃瓜素丸子湯		熱量： 788大卡 醣類： 104.0 g 脂肪： 26.0 g 蛋白質： 35.1 g
		凍豆腐大丁(榮洲) 2 公斤 洋芋(去皮) 1 公斤 濕香菇 0.6 公斤	蛋(春明) 2.5 公斤 玉米粒(1K/包) 1 公斤 三色豆 0.3 公斤	油菜 3.5 公斤 *素食1週用 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	大黃瓜(去皮籽實重) 1 公斤 素香菇貢丸(K) 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把		
餐數 31		全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:2.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
5月19日 星期二	小米飯	泡菜炒年糕	紅燒豆腐	有機空心菜	白菜餛飩湯		熱量： 728大卡 醣類： 107.6 g 脂肪： 20.8 g 蛋白質： 28.6 g
		年糕(條狀小)約0.5K) 3 包 美白菇 1 公斤 素泡菜(1000g/罐) 1 罐 素黑輪(條狀) 0.6 公斤	封口豆腐(1.2K)非基因菜洲 2 盒 濕香菇 0.6 公斤 毛豆仁 0.3 公斤	有機空心菜 3.5 公斤	素餛飩(28人/盒) 2 盒 小白菜 0.6 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份					
5月20日 星期三	鹹粥	芋頭鹹粥	芋頭鹹粥	銀絲卷			熱量： 779大卡 醣類： 137.9 g 脂肪： 15.9 g 蛋白質： 20.7 g
		玉米粒(CAS)(1K/包) 1 公斤 芋頭(切大丁) 1 公斤 新鮮竹筍絲(嫩) 1 公斤 紅蘿蔔丁冷凍 0.6 公斤 素香菇貢丸(K) 0.6 公斤	素油蔥酥(小-130g) 1 包 芹菜(去葉) 0.1 公斤 香菇絲 0.1 公斤	銀絲卷大(奇美) 31 個 銀絲卷大(奇美)備品 5 個			
餐數 31		全穀雜糧類:7.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.6份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					
5月21日 星期四	燕麥飯 (燕麥0.3K)	絲瓜豆簽(炸)	冬瓜燒麵輪	炒小白菜	針味筍絲湯		熱量： 764大卡 醣類： 95.2 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 35.5 g
		絲瓜 5 公斤 豆簽(100g/包) 2 包	冬瓜(去皮籽實重) 2 公斤 小豆干(2.5cm)榮洲 1 公斤 杏鮑菇(A) 1 公斤 小小豆輪 0.6 公斤	小白菜 3.5 公斤	新鮮竹筍絲 1 公斤 金針菇 0.6 公斤 豆皮卷(K) 0.3 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:4.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
5月22日 星期五	白米飯	茄汁豆包	小瓜炒花生	炒高麗菜	蔬菜蛋花湯		熱量： 793大卡 醣類： 101.0 g 脂肪： 29.4 g 蛋白質： 35.6 g
		非基改濕豆包榮洲(pe) 31 片 非基改濕豆包榮洲備品(pe) 5 片 蕃茄醬(700g)可果美 1 罐	有機小黃瓜(順) 2 公斤 熟花生 0.6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 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	小白菜 0.8 公斤 蛋 0.8 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:4.7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：

2020/5/12 10:38