

0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第2學期第14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 25 日 星期 一 | 白米飯 (五穀米先送0.3K) | 桂竹筍滷素肉 | 紅蘿蔔炒蛋 | 炒青江菜 | 冬瓜愛玉 | | 熱量： 945大卡 醣類： 100.1 g 脂肪： 44.2 g 蛋白質： 46.8 g |
| | | 素三層肉(K) 2 公斤 熟桂竹筍(切)淨重 1 公斤 | 蛋(春明) 2.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤 | 青江菜 4 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 | 冬瓜塊小(0.6K) 1 塊 愛玉(5K/桶) 1 桶 | | |
| 餐數 31 | | 全穀雜糧類:0.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:2.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份 | | | | | |
| 5 月 26 日 星期 二 | 五穀米飯 | 什錦燴素雞丁 | 塔香海茸 | 炒蚵白菜 | 味噌豆腐湯 | | 熱量： 668大卡 醣類： 108.1 g 脂肪： 16.2 g 蛋白質： 23.3 g |
| | | 素豆雞 1.5 公斤 有機小黃瓜 1 公斤 杏鮑菇(頭) 1 公斤 | 海茸(切) 2 公斤 九層塔(兩) 1 兩 金針菇 0.6 公斤 | 蚵白菜 3.5 公斤 | 味噌(140g/包) 1 包 封口豆腐(1.2K)非基因改造 1 盒 | | |
| 餐數 31 | | 全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:2.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份 | | | | | |
| 5 月 27 日 星期 三 | 油麵(6K) | 素炒麵 | 素炒麵 | 滷蛋 | 餛飩湯 | | 熱量： 1144大卡 醣類： 160.8 g 脂肪： 31.5 g 蛋白質： 55.8 g |
| | | 高麗菜(切半去心) 1.5 公斤 素肉燥(180g) 1 包 素皮絲 0.6 公斤 素肉絲(溼) 0.6 公斤 芹菜 0.3 公斤 | 香菇絲(兩) 1 兩 袖珍菇 1 公斤 木耳(切絲) 0.3 公斤 | 滷蛋 31 個 滷蛋(備品) 10 個 滷包小蔥坊(30g)(小包) 1 包 | 素餛飩(28入/盒) 2 盒 芹菜 0.1 公斤 | | |
| 餐數 31 | | 全穀雜糧類:2.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份 | | | | | |
| 5 月 28 日 星期 四 | 紫米飯(紫米0.3K) | 素菜捲(炸) | 滷苦瓜 | 炒油菜 | 玉米蛋花湯 | | 熱量： 727大卡 醣類： 105.7 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 28.8 g |
| | | 素菜捲(40g) 31 條 素菜捲(40g)備品 10 條 | 苦瓜 5 公斤 蔞瓜罐(380g) 1 罐 濕香菇 0.6 公斤 | 油菜 3.5 公斤 | 玉米粒 1 公斤 蛋 1 公斤 | | |
| 餐數 31 | | 全穀雜糧類:6.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:2.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份 | | | | | |
| 5 月 29 日 星期 五 | 白米飯 | 香Q滷蛋 | 菇菇燒豆腐 | 炒高麗菜 | 冬瓜素丸子湯 | | 熱量： 822大卡 醣類： 96.1 g 脂肪： 30.0 g 蛋白質： 43.0 g |
| | | 滷雞蛋 31 個 滷雞蛋(備品) 10 個 滷包小蔥坊(30g)(小包) 1 包 濕香菇 0.6 公斤 | 豆腐茶洲的(4.5K)非基因 1 板 素肉燥(180g) 1 包 美白菇 0.6 公斤 鴻喜菇 0.6 公斤 | 有機高麗菜 3.5 公斤 木耳(切絲) 0.3 公斤 豆皮卷(K) 0.3 公斤 | 冬瓜(去皮籽實重) 2 公斤 素香菇貢丸(K) 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:3.5份 蔬菜類:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9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：

2020/5/20 12:44