

0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第2學期第15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
6月1日 星期一	白米飯 (小米先送0.3K)	紅燒素肚	三色蛋	炒蚵白菜	蘿蔔玉米湯		熱量： 765大卡 醣類： 98.0 g 脂肪： 27.2 g 蛋白質： 31.8 g
		素肚(切大丁)-菜洲 2.5 公斤 杏鮑菇(A) 1.5 公斤	皮蛋(粒) 5 粒 鹹蛋(粒) 5 粒 蛋(春明) 2.5 公斤	蚵白菜 3.5 公斤 *素食1週用 素肉燥(180g) 1 包 薑片(0.6K/包)一週用 1 包 紅蘿蔔(一週用量) 0.6 公斤 薑絲(一週用量)0.6K/包) 0.5 包	玉米條(去葉) 1.5 公斤 菜頭(去皮實重) 1.5 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 豆皮卷(K) 0.3 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:2.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
6月2日 星期二	小米飯	三杯素鴨	芋香玉米	豆芽三色	冬瓜油腐湯		熱量： 708大卡 醣類： 93.8 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 34.9 g
		素烤鴨 2 公斤 素米血(K) 1 公斤 九層塔 0.2 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	豆芽菜 2.5 公斤 木耳(切絲) 0.3 公斤 芹菜 0.3 公斤	冬瓜(去皮籽實重) 1.5 公斤 非基改油腐丁(菜洲) 1.5 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:6.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
6月3日 星期三	白米飯 (燕麥先送0.3K)	香鬆炒飯	香鬆炒飯	黑米糕捲(炸)	海芽豆腐湯		熱量： 683大卡 醣類： 74.9 g 脂肪： 30.6 g 蛋白質： 30.6 g
		素肉燥(180g) 2 包 三色豆(1K/包) 1 公斤 玉米粒(1K/包) 1 公斤 杏鮑菇(A) 0.6 公斤 豆筍(加工品) 0.6 公斤	高麗菜(切半去心) 2 公斤 素香鬆(0.6K) 1 包	黑米糕卷(pc) 31 個 黑米糕卷(pc-備品) 10 個	封口豆腐(1.2K)非基因菜洲 1 盒 海帶芽(乾)兩 1 兩		
餐數 31		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份					
6月4日 星期四	燕麥飯	海苔素魚(炸)	雙色咖哩	炒有機白莧菜	護眼營養湯		熱量： 739大卡 醣類： 112.6 g 脂肪： 20.9 g 蛋白質： 28.0 g
		海苔素魚 31 片 海苔素魚(備品) 10 片	洋芋(去皮實重) 2 公斤 非基改百頁大丁菜洲 1.5 公斤 南瓜 1.5 公斤 素咖哩塊(125g)甘味 1 盒	有機白莧菜(雲) 3.5 公斤	玉米條(去葉) 1 公斤 美白菇 0.6 公斤 海帶結 0.6 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份					
6月5日 星期五	白米飯	茄汁豆包	香炒冬粉	炒油菜	茶壺湯		熱量： 728大卡 醣類： 112.9 g 脂肪： 20.4 g 蛋白質： 25.6 g
		非基改濕豆包菜洲(pc) 31 片 非基改濕豆包菜洲備品(pc) 10 片 蕃茄醬(700g)可果美 1 罐	冬粉小捆(40g) 12 捆 高麗菜(切半去心) 2 公斤 素肉燥(180g) 1 包 木耳(切絲) 0.3 公斤 芹菜 0.3 公斤	油菜 3.5 公斤	素排骨酥(3兩) 1 包 新鮮竹筍片 1 公斤 濕香菇 0.5 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3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：

2020/5/29 15:30