

0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第2學期第16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8日 星期一	白米飯 (五穀米先送0.3K)	家常滷油腐	鮮蔬炒蛋	炒高麗菜	珍珠奶茶		熱量： 744大卡 醣類： 93.6 g 脂肪： 27.9 g 蛋白質： 31.7 g
		非基改油腐丁(菜洲) 2 公斤 菜頭(去皮) 2 公斤 海帶結 0.6 公斤	蛋(春明) 2.5 公斤 小黃瓜 0.6 公斤 紅蘿蔔 0.6 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	二砂白糖(1K/包) 1 包 大粉圓 1 公斤 紅茶包小 1 包 奶粉(K) 0.3 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:3.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:3.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.4份					
6月9日 星期二	五穀米飯	香酥紫米捲(炸)	麻婆豆腐	炒綠花椰菜	菜頭玉米湯		熱量： 660大卡 醣類： 98.7 g 脂肪： 18.2 g 蛋白質： 26.4 g
		黑米糕卷(pc) 31 個 黑米糕卷(pc-備品) 10 個	封口豆腐(1.2K)非基改菜洲 2 盒 豆瓣醬小(600g) 1 桶 濕香菇 0.6 公斤 毛豆仁 0.3 公斤	冷凍綠花椰菜(覆鹽) 3.5 公斤	玉米條(去葉) 1 公斤 菜頭(去皮實重) 1 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把		
餐數 31		全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.9份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
6月10日 星期三	米苔目(6K)	香炒米苔目	香炒米苔目	香滷蛋	鮮筍湯		熱量： 655大卡 醣類： 66.0 g 脂肪： 33.5 g 蛋白質： 27.8 g
		豆芽菜 1 公斤 素火腿(0.5K/條) 1 條 素肉燥(180g) 1 包 袖珍菇 1 公斤 素皮絲 0.6 公斤	香菇絲(兩) 1 兩 素油蔥酥(小~130g) 1 包 芹菜 0.6 公斤	滷雞蛋 31 個 滷雞蛋(備品) 10 個 滷包小磨坊(30g)(小包) 1 包	新鮮竹筍片 1.5 公斤 金針菇 0.6 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份					
6月11日 星期四	紫米飯(紫米0.3K)	素麻油什錦	扁蒲針菇	炒有機空心菜	巧達濃湯		熱量： 787大卡 醣類： 120.7 g 脂肪： 19.2 g 蛋白質： 33.6 g
		非基改凍豆腐(菜洲) 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	胡瓜(去皮實重) 3 公斤 金針菇 0.6 公斤 豆皮(K) 0.3 公斤 素魚板 0.3 公斤	有機空心菜(雲) 3.5 公斤	玉米醬(小-411g) 1 罐 洋芋(去皮) 1 公斤 素濃湯粉(120g包) 1 包 鴻喜菇 0.6 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:7.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:2.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
6月12日 星期五	白米飯	府城素肉燥	玉米四寶	豆芽三色	海芽蛋花湯		熱量： 764大卡 醣類： 99.1 g 脂肪： 28.4 g 蛋白質： 31.6 g
		杏鮑菇(A) 1.5 公斤 非基改三角油腐丁菜洲 1.5 公斤 小豆輪(特小) 0.6 公斤 海帶結(薄) 0.6 公斤	玉米粒(QR-K) 1.5 公斤 小黃瓜 1 公斤 三色豆 0.5 公斤 芋丁(小)冷凍 0.5 公斤	豆芽菜 2.5 公斤 木耳(切絲) 0.3 公斤 芹菜 0.3 公斤	海帶芽(乾)兩 1 兩 蛋 0.6 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:2.1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：

2020/6/5 15:21