

0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第2學期第17週素食菜單

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
6月15日 星期一	白米飯	杏鮑菇燒素雞	玉米滑蛋	炒高麗菜	味噌海芽湯		醣類： 88.7 g 脂肪： 27.8 g 蛋白質： 35.3 g 熱量： 739大卡
		杏鮑菇(A) 2公斤 素豆雞-榮洲 1.5公斤	蛋(春明) 2.5公斤 玉米粒 0.6公斤 三色豆 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	味噌(140g/包) 2包 海帶芽(乾) 0.1公斤		
6月16日 星期二							
6月17日 星期三	白米飯(燕麥先送0.3K)	肉羹(DIY)	什錦羹湯	小餐包			醣類： 102.5 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 19.8 g 熱量： 702大卡
餐數 31		素肉羹(0.6K) 1包 素沙茶醬(小)(250g) 1罐 素肉絲(溼) 0.6公斤	大白菜(切半去心) 1.5公斤 香菇絲(兩) 1兩 金針菇 0.6公斤 蛋 0.6公斤 新鮮竹筍絲 0.6公斤 香菜(150g/把) 0.5把 木耳(切絲) 0.3公斤	小餐包(奶酥) 31個 小餐包(奶酥)備品 10個			
6月18日 星期四	燕麥飯	香酥山藥捲	醬燒冬瓜菇菇	炒有機黑葉白菜	榨菜粉絲湯		醣類： 74.8 g 脂肪： 25.8 g 蛋白質： 25.2 g 熱量： 616大卡
餐數 31		山藥捲 31個 山藥捲(備品) 10個	冬瓜(去皮籽實重) 1.5公斤 非基改油腐丁(榮洲) 1公斤 小豆輪(特小) 0.6公斤 濕香菇 0.6公斤	有機黑葉白菜(雲) 3.5公斤	冬粉小捆(40g) 2捆 金針菇 0.6公斤 榨菜絲-不辣 0.6公斤		
6月19日 星期五	白米飯	香Q滷蛋	豆香海帶根	炒綠花椰菜	牛蒡玉米湯		醣類： 78.4 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 36.7 g 熱量： 667大卡
餐數 31		滷雞蛋 31個 滷雞蛋(備品) 10個 滷包小磨坊(30g)(小包) 1包 濕香菇 0.6公斤	非基改豆干片(榮洲) 1.5公斤 海帶根 1公斤	冷凍綠花椰菜(履歷) 3.5公斤	牛蒡(去皮)-泡水 0.6公斤 冷凍玉米塊 0.6公斤 鮑魚菇 0.6公斤		
6月20日 星期六	白米飯	三杯素鴨	佛跳牆	豆芽三色	菇菇芙蓉湯		醣類： 90.2 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 37.3 g 熱量： 702大卡
餐數 31		素烤鴨 2公斤 素米血(K) 1.5公斤 九層塔 0.1公斤	大白菜(切半去心) 2.5公斤 素排骨酥(3兩) 2包 芋頭(去皮) 0.6公斤 金針菇 0.6公斤 鵝蛋 0.6公斤	豆芽菜 2.5公斤 木耳(切絲) 0.3公斤 芹菜 0.3公斤	蛋 0.6公斤 金針菇 0.3公斤 鮑魚菇 0.3公斤		

承富實業有限公司 電話：04-8831965 傳真：04-8832612

製表日期：109/06/05

食譜設計小組：

午餐秘書：

校長：