

0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第2學期第18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 22 日 星期 一	白米飯 (五穀米先送0.3K)	咖哩雞丁	彩繪西芹	炒高麗菜	冬瓜素丸子湯		熱量： 626大卡 醣類： 105.3 g 脂肪： 14.5 g 蛋白質： 21.3 g
		洋芋(去皮實重) 1.5 公斤 杏鮑菇(A) 1 公斤 素咖哩塊(125g)甘味 1 盒 素雞丁 0.6 公斤 三色豆 0.3 公斤	西芹菜(去頭葉) 1 公斤 美白菇 1 公斤 彩色椒(混合) 0.6 公斤 玉米筍 0.3 公斤	高麗菜 3.5 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤 豆皮卷(K) 0.2 公斤 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 蔥絲(一週用量)0.6K/包 1 包	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:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.0份 蔬菜類:3.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
6 月 23 日 星期 二	五穀米飯	金瓜燒素排骨	紅蘿蔔炒蛋	炒有機空心菜	針味筍絲湯		熱量： 704大卡 醣類： 84.6 g 脂肪： 25.9 g 蛋白質： 34.9 g
		南瓜 2 公斤 素排骨酥(溼) 2 公斤	蛋(春明) 2.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 1 公斤	有機空心菜(雲) 3.5 公斤	新鮮竹筍絲 1.5 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:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
6 月 24 日 星期 三	埔里米粉(1.5K)	客家米粉湯	客家米粉湯	蛋塔			熱量： 789大卡 醣類： 134.0 g 脂肪： 20.8 g 蛋白質： 16.4 g
		芋頭(切大丁) 1 公斤 素肉燥(180g) 1 包 高麗菜 1 公斤 豆芽菜 0.3 公斤 芹菜 0.3 公斤	香菇絲(兩) 1 兩 素油蔥酥(小~130g) 1 包 袖珍菇 0.6 公斤	蛋塔 31 個 蛋塔(備品) 10 個			
餐數 31		全穀雜糧類:8.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.1份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
6 月 25 日 星期 四	端午節						熱量： 414大卡 醣類： 61.1 g 脂肪： 15.5 g 蛋白質： 6.5 g
餐數 31		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.0份					
6 月 26 日 星期 五	端午節						熱量： 414大卡 醣類： 61.1 g 脂肪： 15.5 g 蛋白質： 6.5 g
餐數 31		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.0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：

2020/6/19 15:50