

0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第2學期第19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 29 日 星期 一	白米飯 (小米先送0.3K)	三杯素鴨	蒸蛋	炒地瓜葉	菜頭玉米湯		熱量： 733大卡 醣類： 87.1 g 脂肪： 27.2 g 蛋白質： 37.4 g
		素烤鴨 2 公斤 素米血(K) 1 公斤 九層塔 0.1 公斤	蛋(春明) 2.5 公斤 芋丁(小)冷凍(1k/包) 1 公斤	蕃薯葉(加工) 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	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:3.0份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
6 月 30 日 星期 二	小米飯	雙拼	扁蒲什錦	炒有機白莧菜	味噌豆腐湯		熱量： 764大卡 醣類： 120.0 g 脂肪： 20.1 g 蛋白質： 27.4 g
		芋頭餅(pc) 31 個 紅豆球(pc) 31 個 芋頭餅(pc-備品) 10 個 紅豆球(pc-備品) 10 個	胡瓜(去皮實重) 2.5 公斤 袖珍菇 1 公斤 素魚板 0.6 公斤 豆皮(K) 0.3 公斤	有機白莧菜(雲) 3.5 公斤	味噌(140g/包) 1 包 封口豆腐(1.2k)非基因萊洲 1 盒		
餐數 31		全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份					
7 月 1 日 星期 三	*不供餐						
餐數							
7 月 2 日 星期 四	紫米飯 (紫米0.3K)	絲瓜豆簽	雙色咖哩	炒青江菜	茶壺湯		熱量： 703大卡 醣類： 109.1 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 28.0 g
		絲瓜 5 公斤 豆簽(100g/包) 2 包	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	青江菜 3.5 公斤	新鮮竹筍片 1.5 公斤 素排骨酥(3兩) 1 包 濕香菇 0.6 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:3.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份					
7 月 3 日 星期 五	白米飯	香菇滷豆腐	塔香海茸	炒蚵白菜	冬瓜素丸子湯		熱量： 753大卡 醣類： 118.0 g 脂肪： 18.2 g 蛋白質： 29.3 g
		豆腐(萊洲約4.5K)非基因 1 板 濕香菇 1 公斤 三色豆 0.1 公斤	海茸(切) 2.5 公斤 九層塔(兩) 1 兩 金針菇 0.6 公斤	蚵白菜 3.5 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:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:3.1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：

2020/6/23 14:35