

0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第2學期第20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
7月6日 星期一	白米飯 (五穀米先送0.3K)	桂竹筍滷素肉	菜脯蛋	炒胡瓜	仙草珍珠		熱量： 756大卡 醣類： 108.9 g 脂肪： 24.3 g 蛋白質： 30.3 g
		素三層肉(K) 1.5 公斤 熟桂竹筍(切)淨重 1.5 公斤	蛋(春明) 2.5 公斤 碎脯(細) 0.6 公斤 毛豆仁 0.3 公斤	胡瓜=(扁蒲) 3 公斤 薑片(0.3K) 1 包 紅蘿蔔(一週用量) 0.5 公斤 薑絲(一週用量)(0.6K包) 0.5 包 豆皮(K) 0.1 公斤	二砂白糖(1K/包) 1 包 仙草蜜(5K/桶) 1 桶 大粉圓 0.6 公斤		
餐數 25		全穀雜糧類:2.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:2.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.4份					
7月7日 星期二	五穀米飯	素雞腿	絲瓜豆簽	炒綠花椰菜	餛飩湯		熱量： 826大卡 醣類： 120.5 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 34.4 g
		素雞腿(pc) 25 支 素雞腿(pc-備品) 10 支	絲瓜 4 公斤 豆簽(100g/包) 1 包	冷凍綠花椰菜(醃鹽) 3.5 公斤	素餛飩(28入/盒) 2 盒 芹菜 0.1 公斤		
餐數 25		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:3.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
7月8日 星期三	白米飯 (燕麥先送0.3K)	香鬆炒飯	香鬆炒飯	雙拼	味噌海芽湯		熱量： 874大卡 醣類： 103.1 g 脂肪： 39.3 g 蛋白質： 32.6 g
		三色豆(1K/包) 1 公斤 玉米粒(1K/包) 1 公斤 素肉燥(180g) 1 包 杏鮑菇(A) 0.6 公斤 豆筍 0.6 公斤	素肉鬆(0.3K) 1 包 高麗菜(切半去心) 1 公斤 柳松菇 0.6 公斤	紅豆球(pc) 25 個 素食芋丸(pc) 25 個 紅豆球(pc-備品) 10 個 素食芋丸(pc-備品) 10 個	味噌(140g/包) 2 包 封口豆腐(1.2K非基因萊洲) 1 盒 海帶芽(乾)兩 1 兩		
餐數 25		全穀雜糧類:2.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份					
7月9日 星期四	燕麥飯	素肉骨茶	麻婆豆腐	炒有機白莧菜	玉米蛋花湯		熱量： 779大卡 醣類： 100.6 g 脂肪： 25.9 g 蛋白質： 38.4 g
		素排骨酥(溼) 2 公斤 菜頭 2 公斤 肉骨茶包(素) 1 包	封口豆腐(1.2K非基因萊洲) 2 盒 辣椒醬(小)600g/瓶 1 瓶 濕香菇 0.6 公斤 毛豆仁 0.3 公斤	有機白莧菜(雲) 3 公斤	玉米粒 1 公斤 蛋 1 公斤		
餐數 25		全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
7月10日 星期五	白米飯	紅白燒麵輪	香炒冬粉	炒蚵白菜	鮮筍湯		熱量： 715大卡 醣類： 100.8 g 脂肪： 25.3 g 蛋白質： 24.7 g
		菜頭(去皮實重) 1 公斤 小豆輪(特小) 0.6 公斤 海帶結 0.6 公斤 濕香菇 0.6 公斤	冬粉小捆(40g) 10 捆 高麗菜(切半去心) 1.5 公斤 素肉燥(180g) 1 包 木耳(切絲) 0.1 公斤 芹菜 0.1 公斤	蚵白菜 3 公斤	新鮮竹筍片 1 公斤 豆皮(K) 0.1 公斤		
餐數 25		全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.9份 蔬菜類:3.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6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：

2020/7/3 8:07