

0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 109學年度第2學期第1週素食菜單

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
2 月 22 日 星期 一	白 米 飯	花生麵筋	煎荷包蛋	炒青江菜	味噌豆腐湯		熱量： 717大卡 醣類： 58.4 g 脂肪： 37.9 g 蛋白質： 39.6 g
		熟花生 0.6 公斤 麵筋泡(K) 0.6 公斤 毛豆仁 0.3 公斤 濕香菇(小朵) 0.3 公斤	蛋(粒) 27 粒 蛋(粒)備品 5 粒	青江菜 3 公斤	味噌(140g/包) 2 包 封口豆腐(1.2K)非基因榮洲 1 盒		
餐數 27		全穀雜糧類:2.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.8份					
2 月 23 日 星期 二	五 穀 米 飯 (五 穀 米 0.3k)	杏鮑菇燜雞	香炒海茸	炒高麗菜	綠豆QQ湯		熱量： 774大卡 醣類： 137.4 g 脂肪： 14.1 g 蛋白質： 28.5 g
		素豆雞-榮洲 2 公斤 杏鮑菇(頭) 1 公斤	海茸(切) 2 公斤 九層塔(兩) 1 兩	高麗菜 3 公斤 豆皮(K) 0.3 公斤	二砂台糖(1K/包) 1 包 綠豆 0.6 公斤 (QQ)圓 0.3 公斤 大粉圓 0.3 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.1份					
2 月 24 日 星期 三	白 米 飯	咖哩炒飯	咖哩炒飯	蜜汁豆干	魚丸湯		熱量： 716大卡 醣類： 75.8 g 脂肪： 31.4 g 蛋白質： 35.6 g
		素火腿(0.5K/條) 1 條 玉米粒(QR-K) 0.6 公斤 杏鮑菇(A) 0.6 公斤 三色豆 0.3 公斤	素咖哩粉(25g) 2 罐 素皮絲 0.3 公斤 碎豆輪(加工品) 0.3 公斤	非基改黑豆干大丁榮洲(K) 2 公斤 滿包小磨坊(30g)(小包) 1 包	菜頭(去皮) 1 公斤 素魚丸片 0.3 公斤 芹菜 0.1 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
2 月 25 日 星期 四	小 米 飯 (小 米 0.3k)	素魚排	醬燒冬瓜滷	炒蚵白菜	鮮菇湯		熱量： 740大卡 醣類： 107.4 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 30.8 g
		素魚排 27 片 素魚排(備品) 5 片	冬瓜(去皮籽實重) 1.5 公斤 杏鮑菇(A) 0.6 公斤 海帶結 0.6 公斤 小豆輪(特小) 0.3 公斤	蚵白菜 3 公斤	金針菇 0.3 公斤 美白菇 0.3 公斤 蛋 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 豆皮(K) 0.1 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份					
2 月 26 日 星期 五	白 米 飯	紅燒蘭花干	玉米三色	炒有機小松菜	韓式海芽湯		熱量： 717大卡 醣類： 106.4 g 脂肪： 20.1 g 蛋白質： 27.8 g
		蘭花干(素) 2 公斤 菜頭(去皮) 1 公斤	玉米粒(QR-K) 2 公斤 三色豆 0.3 公斤 濕香菇(小朵) 0.3 公斤	有機小松菜 3 公斤	美白菇 0.3 公斤 素肉絲(溼) 0.3 公斤 黃豆芽 0.3 公斤 海帶芽(濕) 0.1 公斤		
餐數 27		全穀雜糧類:7.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/2/23 8:49

營養師:

午餐秘書:

校長: