

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 109學年度第2學期第2週素食菜單

材料用量

11車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
3月1日 星期一	228連假						熱量： 0大卡 醣類： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g
餐數	28	全穀雜糧類:0.0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:0.0份					
3月2日 星期二	燕麥飯(燕麥0.3k)	三杯麵腸 杏鮑菇(A) 1.5 公斤 麵腸-榮洲 1.5 公斤 九層塔(兩) 1 兩	香鬆蒸蛋 蛋(春明) 2 公斤 素肉鬆(0.3K) 1 包	炒青江菜 青江菜 3 公斤 *素食1週用 香菜(150g/把) 1 把 素肉燥(180g) 1 包 薑片(0.6K/包)一週用 1 包 薑絲(一週用量)0.6K/包) 1 包 紅蘿蔔(一週用量) 0.6 公斤 芹菜 0.3 公斤	絲滑豆腐湯 封口豆腐(1.2K)非基因榮洲 1 盒 鴻喜菇 0.3 公斤		熱量： 781大卡 醣類： 97.7 g 脂肪： 25.4 g 蛋白質： 40.6 g
餐數	28	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:2.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
3月3日 星期三	油麵(4.5k)	紅燒素排骨麵 素排骨酥(溼) 1 公斤 菜頭(去皮實重) 1 公斤 蕃茄 1 公斤 美白菇 0.6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3 公斤 素皮絲 0.3 公斤	紅燒素排骨麵 香菜(150g/把) 0.5 把	奶油小餐包 小餐包(奶油) 28 個 小餐包(奶油)備品 10 個			熱量： 894大卡 醣類： 151.1 g 脂肪： 16.8 g 蛋白質： 35.8 g
餐數	28	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份					
3月4日 星期四	紫米飯(紫米0.3k)	香酥菜捲 素菜捲(40g) 28 條 素菜捲(40g)備品 10 條	田園咖哩 素咖哩塊(125g)甘味 2 盒 洋芋(去皮) 1.5 公斤 素雞丁-榮洲 0.6 公斤 蕃薯(去皮實重) 0.6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3 公斤	炒高麗菜 高麗菜 3 公斤 豆皮(K) 0.3 公斤	菜頭玉米湯 玉米條(去葉) 1 公斤 菜頭(去皮實重) 1 公斤		熱量： 792大卡 醣類： 117.4 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 30.0 g
餐數	28	全穀雜糧類:7.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
3月5日 星期五	白米飯	養生南瓜 南瓜 5 公斤 枸杞(兩) 1 兩	海結滷豆干 非基改小豆干(2.5cm)榮洲 1 公斤 海帶結 0.6 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.3 公斤 熟花生 0.3 公斤	炒有機鵝白菜 有機鵝白菜 3 公斤	榨菜三絲湯 冬粉小捆(40g) 2 捆 榨菜絲-不辣 0.6 公斤 金針菇 0.3 公斤		熱量： 729大卡 醣類： 116.0 g 脂肪： 20.0 g 蛋白質： 24.5 g
餐數	28	全穀雜糧類:7.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.8份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.6份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/2/23 8:50

營養師:

午餐秘書:

校長: