

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 109學年度第2學期第4週素食午餐食譜設計

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	備註	營養分析
3 月 15 日 星 期 一	白 米 飯	紅白滷油腐	西芹炒什錦	炒菠菜	翡翠羹湯		熱量： 731大卡 醣類： 76.2 g 脂肪： 29.4 g 蛋白質： 41.4 g
		非基改三角油腐(菜洲) 2 公斤 菜頭(去皮實重) 1.5 公斤 紅蘿蔔(去皮) 0.5 公斤	西芹菜(去頭葉) 1 公斤 非基改豆干片(菜洲) 1 公斤 彩色椒(混合) 0.6 公斤 濕香菇(小朵) 0.6 公斤 鴻喜菇 0.6 公斤	菠菜 3 公斤 紅蘿蔔(一週用量) 2 公斤 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) 0.5 包 香菜(150g/把) 0.5 把 豆皮(K) 0.3 公斤 豆皮卷(K) 0.3 公斤	翡翠羹(0.3K) 2 盒 蛋(春明) 1 公斤		
餐數 28		全穀雜糧類:3.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:4.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份					
3 月 16 日 星 期 二	蕎 麥 飯 (蕎麥0.3K)	香酥紫米捲	雙色咖哩	炒蚵白菜	菇菇湯		熱量： 769大卡 醣類： 120.2 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 23.6 g
		黑米糕卷(pc) 28 個 黑米糕卷(pc-備品) 10 個	洋芋(去皮實重) 2 公斤 非基改百頁大丁菜洲 1 公斤 南瓜 1 公斤 素咖哩塊(125g)甘味 1 盒	蚵白菜 3 公斤	金針菇 0.6 公斤 美白菇 0.6 公斤 袖珍菇 0.6 公斤 芹菜 0.1 公斤		
餐數 28		全穀雜糧類:8.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.0份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
3 月 17 日 星 期 三	米 粉 (2K)	金瓜米粉	金瓜米粉	香滷蛋	餛飩湯		熱量： 755大卡 醣類： 90.7 g 脂肪： 29.3 g 蛋白質： 37.5 g
		南瓜 2 公斤 高麗菜 2 公斤 素肉燥(180g) 1 包 素皮絲 0.6 公斤	香菇絲(兩) 1 兩 芹菜 0.3 公斤	滷雞蛋 28 個 滷雞蛋(備品) 10 個 滿包小磨坊(30g)(小包) 1 包	素餛飩(28入/盒) 2 盒 小白菜 0.6 公斤 芹菜 0.1 公斤		
餐數 28		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:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份					
3 月 18 日 星 期 四	糙 米 飯 (糙米0.3K)	三杯杏鮑菇	玉米三色	炒高麗菜	海芽豆腐湯		熱量： 794大卡 醣類： 124.2 g 脂肪： 17.2 g 蛋白質： 36.0 g
		杏鮑菇(A) 2 公斤 麵腸 2 公斤 九層塔(兩) 1 兩	玉米粒(QR-K) 1.5 公斤 芋丁(小)冷凍 0.5 公斤 三色豆 0.3 公斤	高麗菜 3 公斤 豆皮(K) 0.3 公斤	封口豆腐(1.2K)非基因菜洲 1 盒 海帶芽(乾)兩 1 兩		
餐數 28		全穀雜糧類:7.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
3 月 19 日 星 期 五	白 米 飯	梅干燒素肉	蕃茄炒蛋	炒有機鵝白菜	菜頭海結湯		熱量： 738大卡 醣類： 91.0 g 脂肪： 29.9 g 蛋白質： 28.0 g
		素三層肉片(pc) 28 片 素三層肉片(pc-備品) 10 片 梅乾菜(切) 1 公斤 筍干(切) 0.3 公斤	蛋(春明) 2 公斤 蕃茄 1 公斤 蕃茄醬(340g)可果美 1 瓶	有機鵝白菜 3 公斤	菜頭(去皮) 1.5 公斤 海帶結 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把		
餐數 28		全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/3/12 12:23

營養師:

午餐秘書:

校長: