

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 109學年度第2學期第5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
3月22日 星期一	白米飯	海結燒油腐	拌毛豆莢	炒萵苣	蕃茄蛋花湯		熱量： 691大卡 醣類： 77.2 g 脂肪： 25.8 g 蛋白質： 39.2 g
		非基改油腐丁(榮洲) 2公斤 海帶結 1公斤	毛豆莢冷凍 2公斤 八角(兩) 1兩	大陸妹(萵苣) 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 香菜(150g/把) 0.5把 薑絲(一週用量)0.6K/包 0.5包 豆皮(K) 0.3公斤 豆皮卷(K) 0.3公斤	蛋(春明) 0.6公斤 蕃茄 0.6公斤 鴻喜菇 0.6公斤		
餐數	28	全穀雜糧類:3.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:5.3份 蔬菜類:2.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份					
3月23日 星期二	五穀米飯(五穀米0.3K)	素魚排	醬燒冬瓜滷	炒蚵白菜	酸辣湯		熱量： 713大卡 醣類： 86.5 g 脂肪： 26.4 g 蛋白質： 38.2 g
		素魚排 28片 素魚排(備品) 10片	冬瓜(去皮籽實重) 1.5公斤 杏鮑菇(A) 1公斤 小豆輪(特小) 0.6公斤 海帶結 0.6公斤	蚵白菜 3公斤	封口豆腐(1.2K)非基因榮洲 1盒 蛋 0.6公斤 新鮮竹筍絲 0.6公斤 木耳(切絲) 0.3公斤 酸菜絲 0.3公斤		
餐數	28	全穀雜糧類:2.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:2.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.7份					
3月24日 星期三	白米飯	栗香野菇炊飯	栗香野菇炊飯	波浪薯條	冬瓜山粉圓		熱量： 733大卡 醣類： 126.3 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 17.7 g
		素肉燥(180g) 2包 杏鮑菇(A) 1公斤 栗子冷凍(K) 1公斤 新鮮竹筍丁 1公斤 鴻喜菇 0.6公斤	香菇絲(兩) 1兩	波浪薯條 2公斤	冬瓜塊小(0.6K/塊) 2塊 山粉圓 0.3公斤		
餐數	28	全穀雜糧類:4.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.7份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份					
3月25日 星期四	小米飯(小米0.3K)	養生南瓜	醬燒豆腐	炒高麗菜	青木瓜素羊肉湯		熱量： 754大卡 醣類： 119.2 g 脂肪： 17.4 g 蛋白質： 32.5 g
		南瓜 5公斤 枸杞(兩) 1兩	豆腐榮洲(約4.5K)非基因 1板 濕香菇 0.6公斤 鴻喜菇 0.6公斤	高麗菜 3公斤 豆皮(K) 0.3公斤	青木瓜(去皮籽) 1.5公斤 素羊肉(0.6K) 1包 香菜(150g/把) 0.5把		
餐數	28	全穀雜糧類:6.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
3月26日 星期五	白米飯	三杯麵腸	玉米滑蛋	炒有機小松菜	巧達濃湯		熱量： 705大卡 醣類： 100.2 g 脂肪： 19.2 g 蛋白質： 33.0 g
		杏鮑菇(A) 1.5公斤 麵腸-榮洲 1.5公斤 九層塔(兩) 1兩	蛋(春明) 2公斤 玉米粒(QR-K) 1公斤 三色豆 0.3公斤	有機小松菜 3公斤	玉米醬(小-411g) 1罐 洋芋(去皮) 1公斤 素濃湯粉(120g包) 1包 鴻喜菇 0.6公斤		
餐數	28	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/3/22 8:39

營養師:

午餐秘書:

校長: