

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 109學年度第2學期第9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
4月19日 星期一	白米飯	細嫩油腐	紅蘿蔔炒蛋	炒青江菜	菜頭素丸子湯		熱量： 760大卡 醣類： 79.7 g 脂肪： 30.7 g 蛋白質： 42.8 g
		非基改細嫩油豆腐(大-pc) 28 個 非基改細嫩油豆腐(大)備品 10 個 素肉燥(180g) 1 包 美白菇 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把	蛋(春明) 2.5 公斤 紅蘿蔔 1 公斤	青江菜 3 公斤 *素食1週用 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	菜頭(去皮實重) 1.2 公斤 素香菇貢丸(K) 0.6 公斤		
餐數 28		全穀雜糧類:4.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.4份 蔬菜類:2.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.4份					
4月20日 星期二	五穀米飯(五穀米0.3k)	三杯麵腸	扁蒲燴肉羹	炒萵苣	味噌豆腐海芽湯		熱量： 719大卡 醣類： 107.4 g 脂肪： 17.4 g 蛋白質： 32.9 g
		杏鮑菇(A) 1.5 公斤 麵腸-榮洲 1.5 公斤 九層塔(兩) 1 兩	胡瓜=扁蒲) 2 公斤 素肉羹(0.6K) 1 包 木耳(切絲) 0.3 公斤 豆皮卷(K) 0.3 公斤	大陸妹(萵苣) 3 公斤	味噌(140g/包) 2 包 封口豆腐(1.2K)非基因榮洲 1 盒 海帶芽(乾)兩 1 兩		
餐數 28		全穀雜糧類:5.9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:2.1份					
4月21日 星期三	簡餐(炊飯)	筍香炊飯	筍香炊飯	蜜汁豆干	仙草蜜		熱量： 729大卡 醣類： 112.9 g 脂肪： 19.9 g 蛋白質： 26.7 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	非基改黑豆干大丁榮洲(K) 2 公斤 滷包小磨坊(30g)小包) 1 包	二砂台糖(1K/包) 1 包 仙草蜜(5K/桶) 1 桶		
餐數 28		全穀雜糧類:3.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份					
4月22日 星期四	糙米飯(糙米0.3k)	素牛蒡排	雙色咖哩	炒高麗菜	餛飩湯		熱量： 743大卡 醣類： 92.1 g 脂肪： 27.4 g 蛋白質： 33.9 g
		素牛蒡排 28 片 素牛蒡排(備品) 10 片	洋芋(去皮實重) 2 公斤 非基改百頁大丁榮洲 1 公斤 南瓜 1 公斤 素咖哩塊(125g)甘味 1 盒	高麗菜 3 公斤 豆皮(K) 0.3 公斤	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:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.7份					
4月23日 星期五	白米飯	糖醋豆包	香炒冬粉	炒有機鵝白菜	黃瓜黑輪湯		熱量： 737大卡 醣類： 111.2 g 脂肪： 21.8 g 蛋白質： 26.6 g
		非基改濕豆包榮洲(pc) 28 片 非基改濕豆包榮洲備品(pc) 10 片 蕃茄醬(340g)可果美 1 瓶 小黃瓜 0.6 公斤 彩色椒(混合) 0.6 公斤	冬粉小捆(40g) 15 捆 素肉燥(180g) 1 包 高麗菜 1 公斤 木耳(切絲) 0.3 公斤 芹菜 0.3 公斤	有機鵝白菜 3 公斤	大黃瓜 1.2 公斤 素黑輪(條狀) 0.6 公斤		
餐數 28		全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/4/15 9:40

營養師:

午餐秘書:

校長: