

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 109學年度第2學期第10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 26 日 星期 一	白 米 飯	客家小炒	玉米炒蛋	炒高麗菜	榨菜三絲湯		熱量： 699大卡 醣類： 70.3 g 脂肪： 28.3 g 蛋白質： 41.5 g
		非基改豆干片(榮洲) 2 公斤 芹菜 1 公斤 美白菇 0.6 公斤	蛋(春明) 2.5 公斤 玉米粒(QR-K) 1 公斤	高麗菜 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 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把 豆皮(K) 0.3 公斤 豆皮卷(K) 0.3 公斤	冬粉小捆(40g) 2 捆 金針菇 0.6 公斤 榨菜絲-不辣 0.6 公斤		
餐數 28		全穀雜糧類:3.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.5份 蔬菜類:3.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.1份					
4 月 27 日 星期 二	糙 米 飯 (糙米0.3k)	花生麵筋	絲瓜豆簽	炒青江菜	鮮筍湯		熱量： 685大卡 醣類： 62.8 g 脂肪： 35.0 g 蛋白質： 35.2 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	絲瓜 5 公斤 豆簽(100g/包) 2 包	青江菜 3 公斤	新鮮竹筍片 1 公斤 豆皮卷(K) 0.3 公斤		
餐數 28		全穀雜糧類:3.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:3.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:4.7份					
4 月 28 日 星期 三	白 油 麵 (5k)	茄汁義大利麵	茄汁義大利麵	蜂蜜蛋糕	玉米濃湯		熱量： 806大卡 醣類： 105.6 g 脂肪： 31.7 g 蛋白質： 26.6 g
		非基改小小豆干丁(榮洲) 1 公斤 素肉燥(180g) 1 包 三色豆 0.6 公斤 玉米粒(QR-K) 0.6 公斤 素火腿丁 0.6 公斤 鴻喜菇 0.6 公斤	蕃茄醬(700g)可果美 1 罐	蜂蜜蛋糕(6) 28 個 蜂蜜蛋糕(6)備品 10 個	玉米醬(小-411g) 1 罐 素南瓜濃湯粉(120g包) 1 包 玉米粒(QR-K) 0.6 公斤 蛋 0.6 公斤		
餐數 28		全穀雜糧類:7.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份					
4 月 29 日 星期 四	小 米 飯 (小米0.3k)	香酥薯餅	蘿蔔燒麵輪	炒蚵白菜	味噌海芽湯		熱量： 749大卡 醣類： 99.2 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 26.8 g
		四角薯餅(大) 28 片 四角薯餅(大)備品 10 片	杏鮑菇(A) 1 公斤 非基改油腐丁(榮洲) 1 公斤 菜頭(去皮實重) 1 公斤 小小豆輪 0.6 公斤	蚵白菜 3 公斤	味噌(140g/包) 2 包 海帶芽(乾)兩 1 兩		
餐數 28		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份					
4 月 30 日 星期 五	白 米 飯	白菜素獅子頭	麻婆豆腐	炒有機小松菜	冬瓜素丸子湯		熱量： 788大卡 醣類： 107.7 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 31.4 g
		素獅子頭(pc) 28 粒 素獅子頭(pc-備品) 10 粒 大白菜(切半去心) 1 公斤 金針菇 0.6 公斤 木耳(切絲) 0.3 公斤	封口豆腐(1.2K)非基改(榮洲) 2 盒 辣豆瓣醬小(600g) 1 罐 濕香菇 0.6 公斤 毛豆仁 0.3 公斤	有機小松菜 3 公斤	冬瓜(去皮籽實重) 2 公斤 素香菇貢丸(K) 0.6 公斤		
餐數 28		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:2.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.0份					

承富實業有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2021/4/26 8:54

營養師:

午餐秘書:

校長: