

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111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	副菜	湯	水果	營養分析
4 月 17 日 星 期 一 餐數 23	白 米 飯	細嫩油腐	鮮菇炒櫛瓜	炸醬炒五丁	炒高麗菜	味噌海芽湯		熱量： 715大卡 醣類： 98.2 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 28.2 g
		非基改細嫩油豆腐(大-pc) 23 個	櫛瓜 1.8 公斤	非基改素肉燥(180g) 1 包	*材料董取* 0	味噌(140g/包) 2 包		
全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份								
4 月 18 日 星 期 二 餐數 23	燕 麥 飯	素鰻魚	醬燒冬瓜滷	鮮炒白花菜	炒青江菜	筍片湯	履歷 豆 奶 (主 菜 換 23+1)	熱量： 786大卡 醣類： 100.1 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 36.8 g
		素鰻魚(pc) 23 片	冬瓜(切大丁) 0.8 公斤	冷凍白花椰菜(CAS) 1.5 公斤	*材料董取* 0	新鮮竹筍片(嫩) 0.6 公斤		
全穀雜糧類:3.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.9份								
4 月 19 日 星 期 三 餐數 23	白 米 飯	白醬鮮蔬燉飯	素雞堡(*1)	維也納麵包	炒綠花椰菜	羅宋湯		熱量： 733大卡 醣類： 101.0 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 29.4 g
		素濃湯粉(120g包) 1 包	素雞堡(pc) 23 片	維也納麵包(60G) 23 個	冷凍綠花椰菜(CAS) 1 公斤	洋芋(切中丁) 0.6 公斤		
全穀雜糧類:3.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.7份								
4 月 20 日 星 期 四 餐數 23	紫 米 飯	玉米可樂餅	醬醋鐵板油腐	拌毛豆莢	炒油菜	黃瓜黑輪湯		熱量： 755大卡 醣類： 109.2 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 30.5 g
		素玉米可樂餅(pc) 23 片	非基改三角油腐丁榮洲 0.3 公斤	毛豆莢冷凍(CAS) 1.5 公斤	*材料董取* 0	大黃瓜(切中丁) 0.8 公斤		
全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.4份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份								
4 月 21 日 星 期 五 餐數 23	白 米 飯	什錦筑前煮	時蔬炒春雨	五香豆干(*1)	炒有機蚵白菜	奇亞子甜湯		熱量： 728大卡 醣類： 102.7 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 30.0 g
		素羊肉(0.6K) 2 包	黃豆芽 0.6 公斤	五香豆干(榮洲)(pc) 23 片	*材料董取* 0	*材料董取* 0		
全穀雜糧類:7.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6份								

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業股份有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2023/4/17 7:40

營養師：

午餐秘書：

校長：