

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 | 白米飯 | 細嫩油豆腐 非基改鹽漬油豆腐(大-9c) 23 個 非基改鹽漬油豆腐(大)備品 5 個 素肉燥(180g) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把 | 鮮菇炒櫛瓜 櫛瓜 1.8 公斤 美白菇(QR) 0.3 公斤 | 炸醬炒五丁 非基改素肉燥(180g) 1 包 新鮮竹筍丁(嫩) 0.6 公斤 非基改小小豆干丁(菜洲) 0.6 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤 | 炒高麗菜 *材料葷取* 0 高麗菜(切實重) 0 公斤 | 味噌海芽湯 味噌(140g/包) 2 包 海帶芽(乾)兩 1 兩 | | 熱量：715大卡 醣類：98.2 g 脂肪：22.9 g 蛋白質：28.2 g |
| 餐數 23 | | 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 | 燕麥飯 | 素鰻魚 素鰻魚(pc) 23 片 素鰻魚(pc-備品) 5 片 | 醬燒冬瓜滷 冬瓜(切大丁) 0.8 公斤 非基改三角油豆腐(菜洲) 0.6 公斤 小豆輪(特小) 0.3 公斤 海帶結 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1 公斤 | 鮮炒白花菜 冷凍白花椰菜(CAS) 1.5 公斤 素火腿(0.5K/條)非基改 1 條 | 炒青江菜 *材料葷取* 0 青江菜(切實重) 0 公斤 | 筍片湯 新鮮竹筍片(嫩) 0.6 公斤 非基改豆皮(K) 0.1 公斤 | 履歷豆奶(主菜換23+) | 熱量：786大卡 醣類：100.1 g 脂肪：23.3 g 蛋白質：36.8 g |
| 餐數 23 | | 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 | 白米飯 | 白醬鮮蔬燉飯 素濃湯粉(120g/包) 1 包 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤 冷凍玉米筍 0.3 公斤 杏鮑菇頭(切小丁) 0.3 公斤 素火腿片 0.3 公斤 非基改素肉絲(基) 0.3 公斤 鴻喜菇(QR) 0.3 公斤 | 素雞堡(*1) 素雞堡(pc) 23 片 素雞堡(pc-備品) 5 片 | 維也納麵包 維也納麵包(60G) 23 個 維也納麵包(60G)備品 5 個 | 炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜(CAS) 1 公斤 | 羅宋湯 洋芋(切中丁) 0.6 公斤 素皮絲 0.3 公斤 蕃茄 0.3 公斤 西芹菜(切小丁) 0.3 公斤 | | 熱量：733大卡 醣類：101.0 g 脂肪：23.4 g 蛋白質：29.4 g |
| 餐數 23 | | 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 | 紫米飯 | 玉米可樂餅 素玉米可樂餅(pc) 23 片 素玉米可樂餅(pc)備品 5 片 | 醬醋鐵板油豆腐 非基改三角油豆腐(菜洲) 1.2 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤 小黃瓜(切片) 0.3 公斤 | 拌毛豆莢 毛豆莢冷凍(CAS) 1.5 公斤 | 炒油菜 *材料葷取* 0 油菜(切實重) 0 公斤 | 黃瓜黑輪湯 大黃瓜(切中丁) 0.8 公斤 素黑輪(條狀) 0.3 公斤 | | 熱量：755大卡 醣類：109.2 g 脂肪：23.7 g 蛋白質：30.5 g |
| 餐數 23 | | 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 | 白米飯 | 什錦筑前煮 素羊肉(0.6K) 2 包 菜頭(切中丁) 0.6 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.3 公斤 牛蒡(去皮) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1 公斤 | 時蔬炒春雨 黃豆芽 0.6 公斤 冬粉(K) 0.3 公斤 非基改濕豆包切絲(K)菜洲 0.3 公斤 鴻喜菇(QR) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 | 五香豆干(*1) 五香豆干(菜洲)(pc) 23 片 五香豆干(菜洲)(備品)(pc) 5 片 | 炒有機蚵白菜 *材料葷取* 0 有機蚵白菜(縣-彰)(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 | 奇亞子甜湯 *材料葷取* 0 冬瓜塊(0.6K) 0 塊 奇亞籽 0 公斤 愛玉(5K/桶) 0 桶 | | 熱量：728大卡 醣類：102.7 g 脂肪：21.0 g 蛋白質：30.0 g |
| 餐數 23 | | 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

營養師： 午餐秘書： 校長：

2023/4/17 7:40