

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 111學年度第2學期第11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24日星期一	白米飯	香菇滷豆包 非基改黑豆包(菜用)(pc) 23片 非基改黑豆包(菜用)(pc) 5片 非基改素肉燥(180g) 1包 濕香菇(小朵)(QR) 0.3公斤	素雞塊(*2) 素雞塊(pc) 48個 素雞塊(pc-備品) 10個	佛跳牆 素排骨酥(3兩) 2包 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切片) 0公斤 美白菇(QR) 0公斤 芋頭(切中丁) 0公斤 高麗菜(切實重) 0公斤	炒青江菜 *材料量取* 0 青江菜(切實重) 0公斤	味噌海芽湯 味噌(140g/包) 2包 海帶芽(乾)兩 1兩	履歷豆奶(獎勵金23+)	熱量：833大卡 醣類：106.1 g 脂肪：23.5 g 蛋白質：36.3 g
餐數23		全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
4月25日星期二	五穀米飯	四川鉢鉢雞 素豆腸 1.5公斤 杏鮑菇頭(切中丁) 0.6公斤 彩色椒(切片) 0.3公斤	鮮菇花椰菜 冷凍鮮花椰菜(CAS) 1.5公斤 美白菇(QR) 0.3公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1公斤	蕃茄炒蛋 蛋(春明) 1.2公斤 蕃茄(QR) 0.6公斤	炒油菜 *材料量取* 0 油菜(切實重) 0公斤	清涼冬瓜湯 枸杞(兩) 1兩 冬瓜(切中丁) 0.8公斤 素丸子(特小) 0.3公斤		熱量：744大卡 醣類：100.3 g 脂肪：24.0 g 蛋白質：34.8 g
餐數23		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份						
4月26日星期三	炒米粉(米粉1.2K)	南瓜炒米粉 香菇絲(兩) 1兩 南瓜(切絲) 0.6公斤 豆芽菜 0.6公斤 非基改素肉絲(濕) 0.3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤 芹菜(切段) 0.1公斤	滷大油腐 三角油豆腐(大-pc)菜用 23個 三角油豆腐(大-pc)備品菜用 5個 滷包小磨坊(30gX小包) 1包	芋泥包(南山) 芋泥包(大) 23個 芋泥包(大)備品 5個	炒高麗菜 *材料量取* 0 高麗菜(切實重) 0公斤	芹香素貢丸湯 素香菇貢丸(K) 0.5公斤 芹菜(末) 0.1公斤		熱量：725大卡 醣類：98.9 g 脂肪：23.3 g 蛋白質：32.5 g
餐數23		全穀雜糧類:2.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:4.3份						
4月27日星期四	小米飯(小米4K)	三杯素鴨 素烤鴨(切片)(K) 1.2公斤 九層塔(兩) 1兩 素米血丁 0.8公斤	紅燒獅子頭 素獅子頭(pc) 23粒 素獅子頭(pc-備品) 5粒 大白菜(切實重) 0公斤 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	紫茄燒豆腐 封口豆腐(1.2K)非基改菜用 2盒 九層塔(兩) 1兩 非基改素肉燥(180g) 1包 茄子 0.3公斤	炒蚵白菜 *材料量取* 0 蠶絲(0.6K/包) 0包 蚵白菜(切實重) 0公斤	補氣藥膳湯 紅棗(兩) 1兩 藥膳包(小包60g) 1包 菜頭(切中丁) 0.6公斤 素皮絲 0.3公斤		熱量：727大卡 醣類：107.4 g 脂肪：22.2 g 蛋白質：30.0 g
餐數23		全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
4月28日星期五	白米飯	滷素三層肉 素三層肉片(pc) 23片 素三層肉片(pc-備品) 5片 滷包小磨坊(30gX小包) 1包	譚府松鶴白菜 大白菜(切實重) 1.5公斤 素干貝 1公斤 金針菇(QR) 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤	玉米鮮菇 玉米粒(QR-K) 1公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0.3公斤 鴻喜菇(QR) 0.2公斤	炒有機小松菜 *材料量取* 0 有機小松菜(胚-彩)(切實重) 0公斤	韓式煲湯 海帶芽(乾)兩 1兩 黃豆芽 0.3公斤 金針菇(QR) 0.2公斤 素肉絲(溼) 0.1公斤		熱量：721大卡 醣類：109.9 g 脂肪：23.6 g 蛋白質：32.5 g
餐數23		全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2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

2023/4/24 7:47

營養師： 午餐秘書： 校長：