

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 餐數23	白米飯	香菇滷豆包 <small>非基改黑豆包茶洲(pc) 非基改黑豆包茶洲備品(pc)</small>	素雞塊(*2) <small>素雞塊(pc) 素雞塊(pc-備品)</small>	佛跳牆 <small>素排骨酥(3兩) 木耳(切絲) 紅蘿蔔(切片) 美白菇(QR) 芋頭(切中丁) 高麗菜(切實重)</small>	炒青江菜 <small>*材料量取* 青江菜(切實重)</small>	味噌海芽湯 <small>味噌(140g/包) 海帶芽(乾)兩</small>	履歷豆奶(獎勵金23+1)	熱量： 833大卡 醣類： 106.1 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 36.3 g		
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 餐數23	五穀米飯	四川鉢鉢雞 <small>素豆腸 杏鮑菇頭(切中丁) 彩色椒(切片)</small>	鮮菇花椰菜 <small>冷凍綠花椰菜(CAS) 美白菇(QR) 紅蘿蔔(切片)</small>	蕃茄炒蛋 <small>蛋(春明) 蕃茄(QR)</small>	炒油菜	清涼冬瓜湯 <small>枸杞(兩) 冬瓜(切中丁) 素丸子(特小)</small>		熱量： 744大卡 醣類： 100.3 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 34.8 g		
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 餐數23	炒米粉(米粉1.2K)	南瓜炒米粉 <small>香菇絲(兩) 南瓜(切絲) 豆芽菜 非基改素肉絲(濕) 紅蘿蔔(切絲) 芹菜(切段)</small>	滷大油豆腐 <small>三角油豆腐(大pc)茶洲 三角油豆腐(大-pc-備品)茶洲 滷包小磨坊(30g)(小包)</small>	芋泥包(南山) <small>芋泥包(大) 芋泥包(大)備品</small>	炒高麗菜 <small>*材料量取* 高麗菜(切實重)</small>	芹香素貢丸湯 <small>素香姑貢丸(K) 芹菜(末)</small>		熱量： 725大卡 醣類： 98.9 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 32.5 g		
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 餐數23	小米飯(小米4K)	三杯素鴨 <small>素烤鴨(切片)(K) 九層塔(兩) 素米血丁</small>	紅燒獅子頭 <small>素獅子頭(pc) 素獅子頭(pc-備品)</small>	紫茄燒豆腐 <small>封口豆腐(1.2K)非基因改造 九層塔(兩) 大白菜(切實重) 木耳(切絲) 紅蘿蔔(切絲)</small>	炒蚵白菜 <small>*材料量取* 蚵白菜(切實重)</small>	補氣藥膳湯 <small>紅棗(兩) 薑絲(0.6K/包) 菜頭(切中丁) 素皮絲</small>		熱量： 727大卡 醣類： 107.4 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 30.0 g		
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 餐數23	白米飯	滷素三層肉 <small>素三層肉片(pc) 素三層肉片(pc-備品) 滷包小磨坊(30g)(小包)</small>	譚府松鶴白菜 <small>大白菜(切實重)</small>	玉米鮮菇 <small>玉米粒(QR-K) 三色豆(CAS-1k/包)</small>	炒有機小松菜 <small>*材料量取* 有機小松菜(瓶-半)(切實重)</small>	韓式煲湯 <small>海帶芽(乾)兩 黃豆芽 金針菇(QR) 素肉絲(溼)</small>		熱量： 721大卡 醣類： 109.9 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 32.5 g		
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：