

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 113學年度第1學期第2週素食菜單

8車

材料用量	日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
	9月2日星期一	白米飯	素龍鳳腿	滑嫩蒸蛋	炒海帶根	炒高麗菜	玉米排骨湯		
餐數 27			素龍鳳腿 27 支 素龍鳳腿(備品) 4 支	蛋(春明) 1.5 公斤 素油蔥酥(小-130g) 1 包	海帶根(切) 1.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	素排骨酥(3兩) 2 包 冷凍黃玉米塊(CAS) 1 公斤 紅蘿蔔(切丁) 0.1 公斤		熱量： 599大卡 醣類： 80.0 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 22.4 g
	9月3日星期二	紫米飯	飄香肉燥	蘿蔔燴素鮪魚	蒸水餃(*2)	炒豆芽菜	米粉湯		
餐數 27			素油蔥酥(小-130g) 1 包 非基改小小豆干丁 1 公斤 非基改素肉燥(1斤/包) 1 包 碎瓜 0.5 公斤	菜頭(切片) 1.5 公斤 素鮪魚(非基改0.6K/包) 1 包 金針菇(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.2 公斤	慈芯素水餃(35粒/包) 2 包	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 豆芽菜 0 公斤	香菇絲(兩) 1 兩 高麗菜(切實重) 0.5 公斤 新竹米粉細(K) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切細絲) 0.1 公斤		熱量： 731大卡 醣類： 105.3 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 22.2 g
	9月4日星期三	白米飯	堅果香鬆炒飯	砂鍋滷白菜	三角大油腐	炒綠花椰菜	鮮筍湯		
餐數 27			高麗菜(切細絲) 1 公斤 玉米粒(QR-K) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.3 公斤 素火腿丁 0.3 公斤 素肉鬆(K) 0.3 公斤 腰果(生) 0.3 公斤	大白菜(切實重) 2 公斤 非基改豆皮(片) 1 片 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	三角油豆腐(大-pe) 27 個 三角油豆腐(大-pe)(備品) 4 個 海包小磨坊(30g)(小包) 1 包	冷凍綠花椰菜(CAS) 0 公斤	新鮮竹筍片 0.8 公斤 非基改素皮絲 0.2 公斤		熱量： 729大卡 醣類： 89.9 g 脂肪： 29.1 g 蛋白質： 28.8 g
	9月5日星期四	小米飯	蒜香蔬菜燒豆包	素肉末滷豆腐	醬煮南瓜	炒高麗菜	翡翠羹湯		
餐數 27			非基改濕豆包(pe) 27 片 非基改濕豆包(pe)(備品) 4 片 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 冷凍玉米筍 0.3 公斤 鴻喜菇(QR) 0.2 公斤	豆腐(約1K)盒裝 2 盒 非基改素肉燥(180g) 1 包	南瓜(切片) 2.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	翡翠羹(0.3K) 1 盒 蛋(春明) 0.5 公斤		熱量： 663大卡 醣類： 81.3 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 32.0 g
	9月6日星期五	白米飯	醬燒豆干	紅蘿蔔炒蛋	清炒桂竹筍	炒有機黑葉白菜	冬瓜雪蓮子湯		
餐數 27			非基改豆乾(1/4) 1.5 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.5 公斤	蛋(春明) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.8 公斤	熟桂竹筍(切) 2 公斤 薑片(0.3K) 1 包	有機黑葉白菜(頭-肉桂)(切) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	冬瓜(切丁) 1 公斤 雪蓮子 0.1 公斤		熱量： 617大卡 醣類： 77.8 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 27.5 g

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

2024/9/2 22:10

營養師：

午餐秘書：

校長：

依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上述食材過敏者請注意。