

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

材料用量

8車

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 27支 素龍鳳腿(備品) 4支	滑嫩蒸蛋 1.5公斤 素油蔥酥(小~130g) 1包	炒海帶根 1.5公斤 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	炒高麗菜 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 高麗菜(切實重) 0公斤	玉米排骨湯 2包 素排骨酥(3兩) 2包 冷凍黃玉米塊(CAS) 1公斤 紅蘿蔔(切中丁) 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
餐數 27		全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月3日 星期二	紫米飯	飄香肉燥 1包 素油蔥酥(小~130g) 1包 非基改小小豆干 1公斤 非基改素肉燥(1斤/包) 1包 碎瓜 0.5公斤	蘿蔔燴素魷魚 1.5公斤 菜頭(切片) 1.5公斤 素魷魚(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	蒸水餃(*2) 2包 移芯素水餃(35粒/包)	炒豆芽菜 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 豆芽菜 0公斤	米粉湯 1兩 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
餐數 27		全穀雜糧類:7.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
9月4日 星期三	白米飯	堅果香鬆炒飯 1公斤 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	砂鍋滷白菜 2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	三角大油腐 27個 三角油豆腐(大~pc) 4個 三角油豆腐(大~pc)(備品) 4個 灌包小饅頭(30g/小包) 1包	炒綠花椰菜 0公斤 冷凍綠花椰菜(CAS) 0公斤	鮮筍湯 0.8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
餐數 27		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月5日 星期四	小米飯	蒜香蔬菜燒豆包 27片 非基改濕豆包(pc) 4片 非基改濕豆包(pc)(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	素肉末滷豆腐 2盒 豆腐(約1K)盒裝 2盒 非基改素肉燥(180g) 1包	醬煮南瓜 2.5公斤 南瓜(切片) 2.5公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	炒高麗菜 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 高麗菜(切實重) 0公斤	翡翠羹湯 1盒 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
餐數 27		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月6日 星期五	白米飯	醬燒豆干 1.5公斤 非基改豆乾(1/4) 1.5公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.5公斤	紅蘿蔔炒蛋 1.5公斤 蛋(春明) 1.5公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.8公斤	清炒桂竹筍 2公斤 熟桂竹筍(切) 2公斤 薑片(0.3K) 1包	炒有機黑葉白菜 0公斤 有機黑葉白菜(影~向紅)(切) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	冬瓜雪蓮子湯 1公斤 冬瓜(切中丁) 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
餐數 27		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0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

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。