

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 113學年度第1學期第5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
9月23日 星期一	白米飯	紅燒豆包 非基改濕豆包(PC) 33片 非基改濕豆包(PC)備品 4片 金針菇(QR) 0.5公斤	歐姆蛋 蛋(春明) 1.8公斤 南瓜(切絲) 1公斤	白花什錦 冷凍白花椰菜(CAS) 2公斤 素黑輪切片 0.8公斤 冷凍玉米筍 0.2公斤 紅蘿蔔(切片) 0.2公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	味噌海芽湯 味噌(140g/包) 2包 海帶芽(乾)兩 1兩		熱量： 658大卡 醣類： 78.3 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 33.6 g
餐數 33		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月24日 星期二	小米飯	紫蘇梅燒素雞 非基改素雞丁 2.5公斤 紫蘇梅(600g) 1包 菜頭(切中丁) 1公斤 薑片(0.6K) 1包	三杯杏鮑菇 杏鮑菇(頭)(QR) 1.2公斤 九層塔(兩) 1兩 非基改百頁丁(中丁) 1公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2公斤 薑片(0.6K/包) 0包	奶油玉米塊(*1) 冷凍黃玉米塊(QR) 2公斤 奶油條安佳(100g) 1條	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	熊貓奶茶 二砂台糖(1K/包) 0包 大粉圓 0公斤 奶粉(K) 0公斤 白玉粉羹(K)(日間) 0公斤 紅茶包小 0包		熱量： 558大卡 醣類： 66.5 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 27.1 g
餐數 33		全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.2份 油脂與堅果種子類:1.5份						
9月25日 星期三	油麵(3K)	什錦炒鮮蔬 豆芽菜 1.2公斤 香菇絲(兩) 1兩 芹菜 0.3公斤 非基改素皮絲 0.3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2公斤	醬汁素菜捲 素菜捲(40g) 33條 素菜捲(40g)(備品) 4條	大阪燒高麗菜 高麗菜(切實重) 1.5公斤 玉米粒(QR-K) 0.6公斤 蛋(春明) 0.6公斤 鴻喜菇(QR) 0.2公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0公斤	筍片素排骨湯 素排骨酥(3兩) 2包 新鮮竹筍片 1公斤		熱量： 737大卡 醣類： 117.8 g 脂肪： 14.6 g 蛋白質： 35.0 g
餐數 33		全穀雜糧類:4.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
9月26日 星期四	紫米飯	黃金魚排 素魚排(非基改) 33片 素魚排(非基改)備品 4片	塔香干丁肉醬 小小豆干丁 1.5公斤 九層塔(兩) 1兩 非基改素肉燥(1斤/包) 1包 毛豆仁(冷凍) 0.2公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.2公斤	菜脯蛋 蛋(春明) 1.8公斤 碎脯(細) 0.6公斤	炒高麗菜 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 高麗菜(切實重) 0公斤	冬瓜湯 冬瓜(切大丁) 1.5公斤		熱量： 839大卡 醣類： 101.4 g 脂肪： 31.8 g 蛋白質： 37.5 g
餐數 33		全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
9月27日 星期五	白米飯	味噌燒素肚 素肚 2公斤 味噌(140g/包) 1包 杏鮑菇(A)(QR) 1公斤	芝麻拌雙絲 白芝麻(熟)(兩) 1兩 黃豆芽 1公斤 海帶絲 0.6公斤 豆干絲(非基改) 0.5公斤	冰心地瓜 冰心地瓜(TAPX包裝55條) 1包	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(影-向証)(切) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	蔬菜營養湯 大白菜(切實重) 0.6公斤 金針菇(QR) 0.3公斤 木耳(切絲) 0.1公斤		熱量： 589大卡 醣類： 88.1 g 脂肪： 16.0 g 蛋白質： 24.8 g
餐數 33		全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.1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

2024/9/20 20:11

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。