

0024 彰化縣福興鄉管嶼國民小學 108學年度第2學期第7週素食菜單

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
4月6日 星期一	白米飯 (小米先送0.3K)	府城素肉燥	竹筍炒豆包	炒高麗菜	芙蓉菇湯		熱量： 754大卡 醣類： 71.6 g 脂肪： 35.1 g 蛋白質： 44.1 g
		杏鮑菇(A) 1.5 公斤 非基改三角豆腐(菜洲) 1.5 公斤 小豆輪(特小) 0.6 公斤 海帶結(薄) 0.6 公斤	新鮮竹筍絲粗 1.5 公斤 非基改凍豆包切絲(K)菜洲 1 公斤 木耳(切絲) 0.3 公斤	高麗菜 3.5 公斤 素肉燥(180g) 2 包 紅蘿蔔(一週用量) 1 公斤 薑片(0.6K/包)一週用 1 包 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包 木耳(切絲) 0.3 公斤 豆皮卷(K) 0.3 公斤	金針菇 0.6 公斤 美白菇 0.6 公斤 蛋 0.6 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:3.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:3.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.2份					
4月7日 星期二	小米飯	四角薯餅(炸)	扁蒲素丸片	炒油菜	冬瓜山粉圓		熱量： 707大卡 醣類： 128.4 g 脂肪： 15.7 g 蛋白質： 15.6 g
		四角薯餅(大) 31 片 四角薯餅(大)備品 10 片	胡瓜(去皮實重) 2 公斤 袖珍菇 1 公斤 素香菇貢丸(K) 0.6 公斤	油菜 3.5 公斤	冬瓜塊小(0.6K/塊) 2 塊 山粉圓 0.3 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.5份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
4月8日 星期三	香菇雞麵線 (紫米先送0.3K)	油蔥拌麵	茶葉蛋	炒青江菜	香菇雞湯		熱量： 753大卡 醣類： 109.6 g 脂肪： 20.0 g 蛋白質： 34.9 g
		白麵線 2.5 公斤 素油蔥酥(小~130g) 1 包	蛋(茶)(pc) 31 個 蛋(茶)(pc-備品) 10 個 紅茶包小 1 包 滿包小磨坊(30g/小包) 1 包	青江菜 3.5 公斤	素雞(450g) 2 隻 蔞瓜罐(380g) 1 罐 濕香菇 1 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:7.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份					
4月9日 星期四	紫米飯	海苔素魚	四寶干丁	炒有機空心菜	蘿蔔玉米湯		熱量： 746大卡 醣類： 112.5 g 脂肪： 19.7 g 蛋白質： 30.9 g
		海苔素魚 31 片 海苔素魚(備品) 10 片	非基改小小豆干(菜洲) 1.5 公斤 小黃瓜 0.6 公斤 毛豆仁(半) 0.6 公斤 濕香菇 0.6 公斤	有機空心菜(雲) 3.5 公斤	玉米條(去葉) 1 公斤 菜頭(去皮實重) 1 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把		
餐數 31		全穀雜糧類:5.2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:1.9份					
4月10日 星期五	白米飯	絲瓜豆簽	拌三絲	炒蚵白菜	酸辣湯		熱量： 736大卡 醣類： 111.7 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 26.9 g
		絲瓜 5 公斤 豆簽(100g/包) 2 包	芹菜(去葉實重) 0.6 公斤 非基改白干絲(菜洲) 0.6 公斤 海帶絲 0.6 公斤 黃豆芽 0.6 公斤	蚵白菜 3.5 公斤	封口豆腐(1.2K)非基因菜洲 1 盒 蛋 0.6 公斤 新鮮竹筍絲 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 木耳(切絲) 0.3 公斤 酸菜絲(醃漬品) 0.3 公斤		
餐數 31		全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:3.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6份					

承富實業有限公司 電話：04-8831965 傳真：04-8832612

營養師：

午餐秘書：

校長：

2020/3/31 12:39