

0024 彰化縣福興鄉管嶼國小 113學年度第1學期第16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
12月9日 星期一	白米飯	馬鈴薯燉豆腸 非基改素豆腸 2 公斤 洋芋(切中丁) 1 公斤 薑片(0.6K) 1 包 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤	清炒海草 海茸(切) 2.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	福州丸(*1) 素福州丸(大) 34 粒 素福州丸(大)備品 4 粒 滷包(30g-小包) 1 包	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	紫菜豆腐湯 豆腐菜油(約1K)盒裝 2 盒 紫菜(兩) 1 兩		熱量： 623大卡 醣類： 83.3 g 脂肪： 20.6 g 蛋白質： 26.5 g
餐數 34		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
12月10日 星期二	小米飯	豆輪滷冬瓜 冬瓜(切大丁) 1.5 公斤 小豆輪(K) 0.5 公斤 杏鮑菇頭(切中丁) 0.5 公斤 海帶結 0.5 公斤	玉米炒蛋 蛋(春明) 1.8 公斤 玉米粒(QR-K) 1 公斤	香炒寬粉 高麗菜(切實重) 1 公斤 寬粉(K) 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	菜頭大骨湯 菜頭(切中丁) 1.5 公斤 非基改素丸子(特小) 0.3 公斤	12月履歷豆奶(獎勵金)	熱量： 760大卡 醣類： 99.9 g 脂肪： 25.9 g 蛋白質： 33.6 g
餐數 34		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
12月11日 星期三	白米飯	堅果香鬆炒飯 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	山藥捲 山藥捲 34 個 山藥捲(備品) 4 個	素菜包 素菜包(奇美) 34 個 素菜包(奇美)備品 4 個	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 0 公斤	豆薯湯 豆薯(切中丁) 1 公斤 非基改素羊肉(0.6K) 1 包		熱量： 827大卡 醣類： 118.1 g 脂肪： 30.6 g 蛋白質： 20.1 g
餐數 34		全穀雜糧類:4.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
12月12日 星期四	芝麻飯	黃金素魚 素魚排(非基改) 34 片 素魚排(非基改)備品 4 片	壽喜燒凍豆腐 凍豆腐(中丁)非基改 1.3 公斤 大白菜(切實重) 1 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	清炒豆芽 豆芽菜 2 公斤 非基改豆干絲 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	銀耳地瓜湯 二砂台糖(1K/包) 0 包 大粉圓 0 公斤 白木耳(乾) 0 公斤 蕃薯(切中丁) 0 公斤		熱量： 710大卡 醣類： 101.2 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 28.5 g
餐數 34		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
12月13日 星期五	白米飯	香菇滷豆包 非基改濕豆包菜油(pu) 34 片 非基改濕豆包菜油備品(pu) 4 片 非基改素肉燥(180g) 1 包 濕香菇(小朵)(QR) 0.5 公斤	敏豆炒素腰花 冷凍敏豆 1.8 公斤 素腰花(0.6K) 1 包 美白菇(QR) 0.5 公斤	時蔬厚蛋燒 高麗菜(切實重) 1.5 公斤 蛋(春明) 1 公斤 玉米粒(QR-K) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2 公斤	炒有機小松菜 有機小松菜(尚結-凍)切 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	和風味噌湯 味噌(140g/包) 2 包 海帶芽(乾)(兩)(備用/日間) 1 兩		熱量： 684大卡 醣類： 95.1 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 25.7 g
餐數 34		全穀雜糧類:5.7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:2.4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

2024/12/6 13:54

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。