

5002 彰化縣福興鄉管嶼國小 113學年度第二學期第7週食譜設計-素

菜單組成(單位:g)及材料用量

E

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
3月24日星期一 餐數36	白米飯	三杯杏鮑菇	魚香豆腐	魯黑輪條	有機青松菜	冬瓜豚骨湯		
		杏鮑菇(頭切塊) 41.67 1.5 Kg 薑片(兩) 0.92 1 兩 九層塔(兩) 1.04 1 兩 素米血丁(KG)N 27.78 1 Kg	海味豆腐(2K*盒)L 55.56 1 盒 三色豆(CAS) 2.78 0.1 Kg 乾素肉碎(KG)N 2.78 0.1 Kg	素黑輪(條)N 30.83 37 條 素黑輪(條*產品)N 2.5 3 條	有機青松菜(切段*kg) 0 0 Kg	冬瓜(去皮去籽) 41.67 1.5 Kg 薑絲 2.78 0.1 Kg		全穀根莖類： 5.0份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 2.1份 蔬菜類： 0.9份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份  熱量： 499大卡
3月25日星期二 餐數36	胚芽飯	咖哩雞	嫩炒海帶根	小瓜炒鮮菇	炒青江菜	南瓜養生湯		
		素雞丁(滷)N 69.44 2.5 Kg 素咖哩塊(125g*盒)N 3.47 1 盒 馬鈴薯(大丁) 16.67 0.6 Kg 胡蘿蔔(中丁) 11.11 0.4 Kg	海帶根 55.56 2 Kg 紅辣椒(兩) 0.92 1 兩 九層塔(兩) 1.04 1 兩 胡蘿蔔(切絲) 8.33 0.3 Kg	小黃瓜(切片) 41.67 1.5 Kg 杏鮑菇(頭切片) 13.89 0.5 Kg 木耳絲 2.78 0.1 Kg	覆盆江菜(切段) 0 0 Kg	南瓜(中丁) 36.11 1.3 Kg 雞蛋(G)G 8.33 0.3 Kg 薑絲 2.78 0.1 Kg		全穀根莖類： 6.0份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 1.9份 蔬菜類： 1.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份  熱量： 606大卡
3月26日星期三 餐數36	烏龍麵(4.5K)	鮮蔬炒金針	如意水餃	香Q油蛋	高麗菜	味噌豆腐湯		
		素沙茶醬(120g*罐)N 3.33 1 罐 金針菇 22.22 0.8 Kg 生香菇(切) 8.33 0.3 Kg 木耳絲 2.78 0.1 Kg	素水餃皮(個*備品) 32.89 74 個 素水餃皮(個*200粒備品) 2.67 6 個	油蛋(粒) 61.67 37 個 油蛋(粒*備品) 5 3 粒	高麗菜(切片) 36.11 1.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 11.11 0.4 Kg	味噌(140g*包)素 3.89 1 包 豆腐(1.2K*盒)L 33.33 1 盒		全穀根莖類： 4.2份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 1.6份 蔬菜類： 0.8份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份  熱量： 350大卡
3月27日星期四 餐數36	五穀飯	素菜捲	素大彩花丸	南瓜燴蛋	炒大白菜	玉米蛋花湯		
		素素菜捲*影南N 30.83 37 個 素大彩花丸(個)N 33.33 40 個	素素菜捲(影南*產品)N 2.5 3 個	雞蛋(kg)G 50 1.8 Kg 南瓜(切片) 22.22 0.8 Kg	大白菜(切片) 0 0 Kg	玉米粒(Q) 19.44 0.7 Kg 雞蛋(kg)G 13.89 0.5 Kg		全穀根莖類： 5.8份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 1.0份 蔬菜類： 0.0份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份  熱量： 534大卡
3月28日星期五 餐數36	白米飯	香油雞翅	鮮菇蒸蛋	蒲瓜什錦	炒小白菜	红豆紫米湯		
		素雞翅(支*影南)N 51.39 37 支 素雞翅(支*影南*產品)N 4.17 3 支	雞蛋(kg)G 55.56 2 Kg 生香菇(切) 8.33 0.3 Kg 木耳絲 2.79 0.1 Kg	蒲瓜(大丁) 55.56 2 Kg 金針菇 8.33 0.3 Kg 木耳絲 2.79 0.1 Kg	覆盤小白菜(切段) 0 0 Kg	二砂糖(1Kg*包) 27.78 1 包 紅豆(覆盤)O 13.89 0.5 Kg 紫米O 8.33 0.3 Kg		全穀根莖類： 6.1份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 1.6份 蔬菜類： 0.7份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份  熱量： 661大卡

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

※本產品含有易引起過敏之食物，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，不適合對其敏感體質者食用。

食譜設計：

午餐秘書：

校長：