

S002 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	白米飯	三杯杏鮑菇 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	魚香豆腐 傳統豆腐(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	魯黑輪條 素黑輪(條)N 30.83 37 條 素黑輪(條*備品)N 2.5 3 條	有機青松菜 有機青松菜(切段*款) 0 0 Kg	冬瓜豚骨湯 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
餐數 36								蛋白質 脂肪 醣類 18.3 g 6.6 g 91.2 g
3月25日星期二	胚芽飯	咖哩雞 素雞丁(濕)N 69.44 2.5 Kg 茄咖哩塊(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	嫩炒海帶根 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	小瓜地鮮菇 小黃瓜(切片) 41.67 1.5 Kg 杏鮑菇(頭切片) 13.89 0.5 Kg 胡蘿蔔(切片) 5.56 0.2 Kg 木耳絲 2.78 0.1 Kg	炒青江菜 腰歷青江菜(切段) 0 0 Kg	南瓜養生湯 南瓜(中丁) 36.11 1.3 Kg 雞蛋(kg)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
餐數 36								蛋白質 脂肪 醣類 23.9 g 13.8 g 98.4 g
3月26日星期三	烏龍麵(4.5%)	鮮蔬炒金針 素炒青蔬(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	如意水餃 素食水餃(個*200粒)N 32.89 74 個 紅辣椒(兩) 0.92 1 兩 生香菇(切) 8.33 0.3 Kg 木耳絲 2.78 0.1 Kg	香Q滷蛋 滷蛋(粒) 61.67 37 個 滷蛋(粒*備品) 5 3 粒	高麗菜 高麗菜(切片) 36.11 1.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 11.11 0.4 Kg	味噌豆腐湯 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
餐數 36								蛋白質 脂肪 醣類 17.1 g 9.9 g 49.2 g
3月27日星期四	五穀飯	素菜捲 炸素菜卷*影南N 30.83 37 個 炸素菜卷*影南*備品N 2.5 3 個	素大彩花丸 素大彩花丸(個)N 33.33 40 個	南瓜燴蛋 雞蛋(kg)G 50 1.8 Kg 南瓜(切片) 22.22 0.8 Kg	炒大白菜 大白菜(切片) 0 0 Kg	玉米蛋花湯 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
餐數 36								蛋白質 脂肪 醣類 27.2 g 9.8 g 83.4 g
3月28日星期五	白米飯	香油雞翅 素雞翅(支*影南)N 51.39 37 支 素雞翅(支*影南*備品)N 4.17 3 支	鮮菇蒸蛋 雞蛋(kg)G 55.56 2 Kg 生香菇(切) 8.33 0.3 Kg	蒲瓜什錦 蒲瓜(大丁) 55.56 2 Kg 金針菇 8.33 0.3 Kg 木耳絲 2.79 0.1 Kg	炒小白菜 腰歷小白菜(切段) 0 0 Kg	紅豆紫米湯 二砂糖(1kg*包) 27.78 1 包 紅豆(腰歷)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
餐數 36								蛋白質 脂肪 醣類 25.9 g 7.6 g 120.3 g

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，不適合對其果敏體質者食用。

食譜設計：

午餐秘書：

校長：