

S002 彰化縣福興鄉管嶼國小 113學年度第二學期第17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
6月2日 星期一	白米飯	素魚排 素魚排(片)N 100 37 片 素魚排(片*備)N 8.11 3 片	滷海帶片 海帶片 30.81 38 片 海帶片備品 1.62 2 片 滷包 0.81 1 個	小瓜炆鮮菇 小黃瓜(切片) 40.54 1.5 Kg 杏鮑菇(圓切片) 13.51 0.5 Kg 胡蘿蔔(切片) 5.41 0.2 Kg 木耳絲 2.7 0.1 Kg	有機小松菜 有機小松菜(切段)G 0 0 Kg	小白菜蛋花湯 凍鹽小白菜(切段) 19.44 0.7 Kg 雞蛋(kg)G 13.89 0.5 Kg 薑絲 2.78 0.1 Kg		全穀根莖類： 4.0份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 2.9份 蔬菜類： 1.1份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量： 549大卡
餐數 37								蛋白質 脂肪 醣類 25.1 g 20.0 g 70.3 g
6月3日 星期二	糙米飯	大四角油豆腐 大肉肉豆豆腐(5%*備)N 55 37 個 大肉肉豆豆腐(5%*備)N 4.46 3 個	蒸肉圓 素肉圓(50g*每湯)N 50 37 個 素肉圓(50g*每湯)N 4.05 3 個	紅綠燈炒蛋 雞蛋(kg)G 44.44 1.6 Kg 玉米粒(Q) 13.89 0.5 Kg 小黃瓜(小丁) 8.33 0.3 Kg 胡蘿蔔(小丁) 5.56 0.2 Kg	炒青菜 凍鹽青菜(切段) 0 0 Kg	味噌豆腐湯 味噌(140g*包) 3.78 1 包 豆腐(1.2K*盒)L 32.43 1 盒		全穀根莖類： 5.5份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 2.9份 蔬菜類： 0.1份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量： 522大卡
餐數 37								蛋白質 脂肪 醣類 23.8 g 10.6 g 82.6 g
6月4日 星期三	炒麵	台式炒麵 高麗菜(粗絲) 40.54 1.5 Kg 豆芽菜 10.81 0.4 Kg 木耳絲 5.41 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5.41 0.2 Kg 乾香菇絲(Kg) 2.7 0.1 Kg	茶葉蛋 茶葉蛋 50 37 個 茶葉蛋備品 4.05 3 個	東山鴨頭油味 滷包 0.81 1 個 白蘿蔔(中丁) 27.03 1 Kg 百頁小丁*菜洲L 13.51 0.5 Kg 豆干(四分干*菜洲) 13.51 0.5 Kg 海帶結 13.51 0.5 Kg 素甜不辣(切絲*kg)N 13.51 0.5 Kg 老薑片 2.7 0.1 Kg	高麗菜 高麗菜(粗絲) 40.54 1.5 Kg 木耳絲 5.41 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5.41 0.2 Kg	筍片湯 鮮筍(切片) 32.43 1.2 Kg		全穀根莖類： 3.1份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 1.6份 蔬菜類： 1.8份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量： 405大卡
餐數 37								蛋白質 脂肪 醣類 21.4 g 10.7 g 57.6 g
6月5日 星期四	胚芽飯	芋荷包 素芋荷包(60g*每湯)N 61.67 37 個 素芋荷包(60g*每湯)N 5 3 個	蒸水餃(*2) 素食水餃(個*200粒)N 32.89 74 個 素食水餃(個*200粒)N 2.67 6 個	玉米炒蛋 雞蛋(kg)G 44.44 1.6 Kg 玉米粒(Q) 16.67 0.6 Kg	炒大白菜 大白菜(切片) 0 0 Kg	冬瓜丸子湯 冬瓜(中丁) 36.11 1.3 Kg 素丸子(KG)N 8.33 0.3 Kg 薑絲 2.78 0.1 Kg		全穀根莖類： 2.1份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 0.7份 蔬菜類： 0.4份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量： 277大卡
餐數 36								蛋白質 脂肪 醣類 10.6 g 7.9 g 40.7 g
6月6日 星期五	白米飯	糖醋豆包 炸豆包(個*每湯)N 60 37 個 炸豆包(個*每湯)N 4.87 3 個 素食蕃茄醬(小)N 13.51 1 罐 薑絲 2.7 0.1 Kg	鴛鴦雙炒 高麗菜(切片) 41.67 1.5 Kg 冬粉(Kg*小捆) 13.89 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5.56 0.2 Kg 木耳絲 2.78 0.1 Kg	八寶丸 素八寶丸(個)N 32.43 40 個	炒油菜 凍鹽油菜(切段) 0 0 Kg	黃瓜菇菇湯 胡瓜(中丁) 35.14 1.3 Kg 金針菇 8.11 0.3 Kg 薑絲 2.7 0.1 Kg		全穀根莖類： 5.5份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 1.4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： 593大卡
餐數 37								蛋白質 脂肪 醣類 30.3 g 8.0 g 101.2 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：