

S002 彰化縣福興鄉管嶼國小 113學年度第二學期第18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9日 星期一 | 白米飯 | 素菜捲(個)N 30 37 個 素菜捲(個)禮品N 2.43 3 個 | 三杯杏鮑菇 百頁中丁*菜洲L 33.33 1.2 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 33.33 1.2 Kg 九層塔(兩) 1.04 1 兩 薑母(兩) 1.04 1 兩 胡蘿蔔(中丁) 8.33 0.3 Kg | 御品白菜油 大白菜(切片) 55.56 2 Kg 非基改豆皮(條) 2.78 1 條 素皮絲(素)N 11.11 0.4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2.79 0.1 Kg | 炒蚵白菜 複製蚵白取切段) 0 0 Kg | 味噌海芽湯 味噌(140g*包)素 3.89 1 包 薑絲 5.56 0.2 Kg 乾海芽 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: 1.0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: 576大卡 |
| 6月10日 星期二 | 燕麥飯 | 塔香鮭魚圓 40.54 1.5 Kg 素肉片(濕)N 27.03 1 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 21.62 0.8 Kg 九層塔 8.11 0.3 Kg | 紅蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg)G 44.44 1.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 27.78 1 Kg | 茸菇豆腐 鮮菇豆腐(盒*盒) 55.56 1 盒 生香菇 8.33 0.3 Kg 秀珍菇 8.33 0.3 Kg | 有機小松 有機小松(切切切) 0 0 Kg | 紫菜蛋花湯 紫菜(兩) 1.06 1 兩 雞蛋(kg)G 13.89 0.5 Kg | | 全穀根莖類: 5.2份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 3.3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: 507大卡 |
| 6月11日 星期三 | 白米飯 | 鳳梨炒飯 6.31 1.03 罐 毛豆仁 22.22 0.82 Kg 素培根片N 13.89 0.51 Kg | 秘製滷蛋 滷蛋(粒) 60 37 個 滷蛋(粒)禮品 4.87 3 粒 | 小銀絲卷 小銀絲卷(40g*大架) 40 37 個 小銀絲卷(40g*大架) 3.24 3 個 | 三色豆炒蛋 雞蛋(kg)G 22.22 0.82 Kg 三色豆(CAS) 16.67 0.62 Kg | 蘿蔔丸子湯 白蘿蔔(大丁) 32.43 1.2 Kg 素丸子(KG)N 8.11 0.3 Kg 香菜 2.7 0.1 Kg | | 全穀根莖類: 6.3份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 1.9份 蔬菜類: 0.7份 水果類: 0.1份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量: 615大卡 |
| 6月12日 星期四 | 紫米飯 | 回鍋肉片 69.44 2.5 Kg 紅辣椒(兩) 0.92 1 兩 豆干片*菜洲L 27.78 1 Kg 豆瓣醬(哈哈*450g) 12.5 1 瓶 | 鮮菇拌青花 冷凍青花菜(CAS) 63.89 2.3 Kg 美白菇 13.89 0.5 Kg 胡蘿蔔(切片) 5.56 0.2 Kg | 田園四色 玉米粒(Q) 50 1.8 Kg 新鮮芋頭(小丁) 8.33 0.3 Kg 三色豆(CAS) 5.56 0.2 Kg 毛豆仁 5.56 0.2 Kg | 縣產有機味美菜 有機味美菜(切切切) 0 0 Kg | 翡翠蛋花湯 雞蛋(kg)G 22.22 0.8 Kg 翡翠(KG)N 11.11 0.4 Kg | | 全穀根莖類: 6.2份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 2.6份 蔬菜類: 1.0份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量: 641大卡 |
| 6月13日 星期五 | 白米飯 | 素魚排 108.11 40 片 | 薑絲炒麵腸 麵腸(切片*兩兩) 62.16 2.3 Kg 薑絲 13.51 0.5 Kg | 玉米蒸蛋 雞蛋(kg)G 55.56 2 Kg 玉米粒(Q) 8.33 0.3 Kg | 炒大白菜 大白菜(切片) 0 0 Kg | 雙色蘿蔔湯 芹菜珠(兩) 1.04 1 兩 白蘿蔔(中丁) 27.78 1 Kg 胡蘿蔔(中丁) 5.56 0.2 Kg | | 全穀根莖類: 5.2份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 5.1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: 750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: