

S002 彰化縣福興鄉管嶼國小 113學年度第二學期第19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16日 星期一	白米飯	糖醋豆包 炸豆包(個)*彰化N 60 37 個 炸豆包(個)*彰化備品N 4.87 3 個 素食蕃茄醬(小)N 13.51 1 罐 薑絲 2.7 0.1 Kg	鮮脆魷魚 素魷魚N 27.03 1 Kg 秀珍菇 16.22 0.6 Kg 鴻喜菇 16.22 0.6 Kg 胡蘿蔔(切片) 13.51 0.5 Kg	香菇油豆腐 豆腐(1.2K*盒) 64.87 2 盒 生香菇(切) 8.11 0.3 Kg 毛豆仁 2.7 0.1 Kg	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(切絲) 0 0 Kg	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔(中丁) 40.54 1.5 Kg 素丸子(KG)N 8.11 0.3 Kg 老薑片 2.7 0.1 Kg		全穀根莖類: 5.0份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 2.9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: 572大卡	蛋白質 脂肪 醣類 34.6 g 10.5 g 86.6 g
6月17日 星期二	燕麥飯	大四角油豆腐 大四角油豆腐(100g*罐) 55 37 個 大四角油豆腐(備品) 4.46 3 個	素餛飩 素餛飩(個)N 40 37 個 素餛飩(備品) 3.24 3 個	滑嫩蒸蛋 雞蛋(kg)G 54.05 2 Kg 玉米粒(Q) 21.62 0.8 Kg	清炒豆芽菜 豆芽菜 0 0 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0 0 Kg	愛玉粉圓 二砂糖(Kg*包) 27.78 1 包 愛玉(2K*包) 55.56 1 包 粉圓 11.11 0.4 Kg		全穀根莖類: 7.4份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 2.2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: 749大卡	蛋白質 脂肪 醣類 28.6 g 15.3 g 124.2 g
6月18日 星期三	白油麵	義大利肉醬 素肉醬(100g*罐) 8.33 1 罐 素肉醬(備品) 8.33 1 罐 牛番茄(中丁) 19.44 0.7 Kg 三色豆(CAS) 16.67 0.6 Kg	蘋果派 蘋果派(國產) 30 37 條 蘋果派備品 2.43 3 條	玉米炒蛋 雞蛋(kg)G 44.44 1.6 Kg 玉米粒(Q) 16.67 0.6 Kg	炒菇 雪菇 8.33 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2.78 0.1 Kg	玉米濃湯 淨鮮(素)玉米濃湯(包) 1.53 1 包 馬鈴薯(小丁) 22.22 0.8 Kg 玉米粒(Q) 13.89 0.5 Kg 雞蛋(kg)G 11.11 0.4 Kg 胡蘿蔔(小丁) 2.78 0.1 Kg		全穀根莖類: 4.5份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 0.9份 蔬菜類: 0.5份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子: 0.0份  熱量: 529大卡	蛋白質 脂肪 醣類 21.3 g 10.8 g 87.7 g
6月19日 星期四	五穀飯	素菜捲 素菜捲(個)N 30 37 個 素菜捲(備品) 2.43 3 個	素燒賣 素燒賣(個)N 30 37 個 素燒賣(備品) 2.43 3 個	雙花炒菇 冷凍青花菜(CAS) 45.95 1.7 Kg 冷凍白花菜(CAS) 35.14 1.3 Kg 鴻喜菇 8.11 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5.41 0.2 Kg	有機高麗菜 木耳絲 0 0 Kg 有機高麗菜(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: 6.5份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 0.2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: 664大卡	蛋白質 脂肪 醣類 17.1 g 20.4 g 101.9 g
6月20日 星期五	白米飯	極品當歸鴨 當歸藥膳包 2.7 1 包 凍豆腐(大丁)*錦江 27.03 1 Kg 高麗菜(切片) 27.03 1 Kg 素米(45g*個) 12.16 1 包 調味素鴨(切片) 18.92 0.7 Kg 金針菇 5.41 0.2 Kg 胡蘿蔔(大丁) 5.41 0.2 Kg 薑片 2.7 0.1 Kg	紫米珍珠丸 素紫米珍珠丸N 30 37 個 素紫米珍珠丸備品 2.43 3 個	茶葉蛋 茶葉蛋 50 37 個 茶葉蛋備品 4.05 3 個	炒大白菜 大白菜(切片) 0 0 Kg	鮮菇湯 高麗菜(切片) 19.44 0.7 Kg 金針菇 5.56 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2.78 0.1 Kg		全穀根莖類: 6.6份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 2.0份 蔬菜類: 0.6份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子: 0.0份  熱量: 699大卡	蛋白質 脂肪 醣類 28.2 g 25.5 g 89.3 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: