

S002 彰化縣福興鄉管嶼國小 113學年度第二學期第20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23日星期一	白米飯	蒙古烤肉 素肉片(滷)N 50 1.8 Kg 高麗菜(切片) 19.44 0.7 Kg 豆干片*榮洲L 13.89 0.5 Kg 豆芽菜 11.11 0.4 Kg 胡蘿蔔(切片) 2.78 0.1 Kg	如意水餃 素食水餃(每200粒)個 32 74 個 素食水餃(每200粒)商品 2.6 6 個	田園珠寶盒 玉米粒(Q) 27.03 1 Kg 馬鈴薯(小丁) 18.92 0.7 Kg 乾素肉碎(KG)N 10.81 0.4 Kg 青豆仁 5.41 0.2 Kg 胡蘿蔔(小丁) 5.41 0.2 Kg	有機空心菜 有機空心菜(切段) 0 0 Kg 薑絲 0 0 Kg	味噌豆腐湯 味噌(3K*盒) 81.08 1 盒 薄豆腐(大丁4.2K)L 116.22 1 盤		全穀根莖類： 6.9份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 3.2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： 741大卡
餐數 37								蛋白質 脂肪 醣類 34.8 g 13.2 g 121.3 g
6月24日星期二	芝麻飯	三杯雞 素雞丁(滷)N 75.68 2.8 Kg 九層塔(兩) 1.01 1 兩 薑片(兩) 0.89 1 兩 素米血丁(KG)N 21.62 0.8 Kg	紅綠燈炒蛋 雞蛋(kg)G 43.24 1.6 Kg 玉米粒(Q) 13.51 0.5 Kg 小黃瓜(小丁) 8.11 0.3 Kg 胡蘿蔔(小丁) 5.41 0.2 Kg	滷海帶片 海帶片 30 37 片 海帶片備品 2.43 3 片	高麗菜 木耳絲 0 0 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0 0 Kg 高麗菜(粗絲) 0 0 Kg	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔(大丁) 32.43 1.2 Kg 香菜(兩) 1.01 1 兩 素丸子(KG)N 8.11 0.3 Kg		全穀根莖類： 5.3份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 3.1份 蔬菜類： 0.8份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 1.3份 熱量： 692大卡
餐數 37								蛋白質 脂肪 醣類 30.4 g 25.7 g 87.7 g
6月25日星期三	白米飯	培根玉米蛋炒飯 雞蛋(kg)G 27.03 1 Kg 玉米粒(Q) 13.51 0.5 Kg 素培根片N 13.51 0.5 Kg 胡蘿蔔(小丁) 5.41 0.2 Kg 粗粒黑胡椒(KG) 2.7 0.1 Kg	開東煮 白蘿蔔(大丁) 21.62 0.8 Kg 玉米粒(Q) 13.51 0.5 Kg 海帶結 13.51 0.5 Kg 素黑輪片(切片)N 13.51 0.5 Kg 新鮮玉米(切段) 13.51 0.5 Kg	麥克雞塊(*2) 素麥克雞塊(個)N 40 74 個 素麥克雞塊(個)商品N 3.24 6 個	炒青江菜 罐裝青江菜(切段) 0 0 Kg	仙草蜜 二砂糖(1kg*包) 27.03 1 包 仙草凍(2k*包)第L 54.05 1 包		全穀根莖類： 5.4份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 2.1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： 673大卡
餐數 37								蛋白質 脂肪 醣類 23.0 g 9.2 g 124.1 g
6月26日星期四	蕎麥飯	香酥魚片 海苔素魚排(片)N 100 37 片 海苔素魚排(片)*國N 8.11 3 片	紅燒獅子頭 素獅子頭(每25g*個)N 25 37 粒 素獅子頭(每25g*個)N 2.03 3 粒 大白菜(切片) 21.62 0.8 Kg 三色豆(CAS) 8.11 0.3 Kg	日式蒸蛋 雞蛋(kg)G 54.05 2 Kg 生香菇 8.11 0.3 Kg 素魚板絲(KG)N 8.11 0.3 Kg	有機豆芽菜 有機豆芽菜 0 0 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0 0 Kg	筍片湯 鮮筍(切片) 32.43 1.2 Kg		全穀根莖類： 7.2份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 4.4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： 854大卡
餐數 37								蛋白質 脂肪 醣類 39.2 g 25.7 g 118.4 g
6月27日星期五	白米飯	芋荷包 素芋荷包(每100g*個)第D 60 37 個 素芋荷包(每100g*個)商品N 4.87 3 個	鮮菇拌青花 冷凍青花菜(CAS) 62.16 2.3 Kg 美白菇 13.51 0.5 Kg 胡蘿蔔(切片) 5.41 0.2 Kg	滷蛋 滷蛋(粒) 60 37 個 滷蛋(粒)備品 4.87 3 粒	炒大白菜 大白菜(切片) 0 0 Kg 木耳絲 0 0 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0 0 Kg	薑絲冬瓜湯 非基改豆皮(條) 10.81 4 條 冬瓜(中丁) 32.43 1.2 Kg 金針菇 32.43 1.2 Kg 薑絲 5.41 0.2 Kg		全穀根莖類： 5.0份 低脂乳品類： 0.0份 豆魚肉蛋類： 1.9份 蔬菜類： 1.5份 水果類： 0.0份 油脂與堅果種子 0.0份 熱量： 540大卡
餐數 37								蛋白質 脂肪 醣類 22.2 g 6.7 g 96.6 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：