0045 彰化縣二林鎮中正國小 112學年度第2學期第10週素食菜單

材料用量　　9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月30日星期一	白米飯(15素)	鐵板百頁	冬瓜什錦	爆炒青花菜	炒高麗菜	海芽蛋花湯		熱量： 710大卡 醣類： 96.6 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 28.7 g
		百頁丁(中丁)榮洲 1.2 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤 黑胡椒粒(小)(300g) 0 罐	非基改素肉羹(K) 0.3 公斤 冬瓜(切大丁) 0 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤 美白菇(QR) 0 公斤 袖珍菇(QR) 0 公斤	冷凍綠花椰菜(CAS) 0 公斤 杏鮑菇頭(切片) 0 公斤 紅蘿蔔(切片) 0 公斤	薑絲(一週用量)(0.6K/包) 0.5 包 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	洗選蛋(QR) 0 公斤 海帶芽(乾) 0 公斤		
餐數 15		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:0.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
10月31日星期二	香鬆飯	素雞堡	田園咖哩	山藥捲	炒油菜	綠豆粉圓湯		熱量： 741大卡 醣類： 100.8 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 30.3 g
		素雞堡(pc) 15 片 素雞堡(pc-備品) 5 片	素咖哩粉(25g) 1 罐 凍豆腐大丁(榮洲) 0.3 公斤 非基改素雞丁-榮洲 0.3 公斤 洋芋(切大丁) 0 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤	山藥捲 15 個 山藥捲(備品) 5 個	油菜(切實重) 0 公斤	二砂台糖(1K/包) 0 包 大粉圓 0 公斤 綠豆 0 公斤		
餐數 15		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月1日星期三	紅麵線	素肉羹	黑米糕捲(*1)	芝麻包	炒蚵白菜	麵線糊湯		熱量： 717大卡 醣類： 104.5 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 33.0 g
		非基改素肉羹(0.6K/包) 1 包	黑米糕卷(pc) 15 個 黑米糕卷(pc-備品) 5 個	芝麻包大奇美(65g) 15 個 芝麻包大奇美(65g)備品 5 個	薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	非基改濕豆包切絲(K)榮洲 0.1 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 脆筍絲 0 公斤 金針菇(QR) 0 公斤 香菇絲 0 公斤 香菜(150g/把) 0 把		
餐數 15		全穀雜糧類:7.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.2份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:5.7份						
11月2日星期四	地瓜飯	素蚵仔捲	紅燒豆干	韓式炒春雨	炒青江菜	玉米濃湯		熱量： 751大卡 醣類： 115.2 g 脂肪： 25.2 g 蛋白質： 36.9 g
		素蚵仔捲(條) 15 條 素蚵仔捲(條)備品 5 條	濕香菇(小朵)(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤 菜頭(切中丁) 0 公斤 豆瓣醬(大)十全(3K) 0 桶 非基改黑豆干大丁榮洲(K) 0 公斤	素泡菜(350g/罐) 1 罐 冬粉(3K) 0 包 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 黃豆芽 0 公斤	青江菜(切實重) 0 公斤	素濃湯粉(120g包) 1 包 洋芋(切小丁) 0 公斤 洗選蛋(QR) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤 玉米醬(大-3K) 0 罐 紅蘿蔔(切小丁) 0 公斤		
餐數 15		全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.2份 蔬菜類:0.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月3日星期五	白米飯	紅燒冬瓜	塔香茄子	黑糖小饅頭	炒有機莧菜	日式豆腐湯		熱量： 734大卡 醣類： 102.9 g 脂肪： 24.4 g 蛋白質： 34.4 g
		杏鮑菇(A)(QR) 0.6 公斤 冬瓜(切大丁) 0 公斤 小小豆輪(先泡水) 0 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤	茄子 2 公斤 九層塔(兩) 1 兩	黑糖饅頭小(桂)(冷凍主食) 15 個 黑糖饅頭小(桂)備品(冷凍主食) 5 個	有機莧菜(尚統-彰)(切實重) 0 公斤	味噌(K) 0 公斤 豆腐榮洲(約4.5K)非基因 0 板		
餐數 15		全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業股份有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2023/10/23 11:25

營養師：　　午餐秘書：　　校長：