

# 0045 彰化縣二林鎮中正國小 112學年度第1學期第11週素食食菜單

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	
11 月 6 日 星 期 一  餐數 15	白米飯(5素)	地瓜燒豆雞	紅燒豆腐	香炒海草	炒油菜	鮮菇湯		熱量 : 728大卡 醣類 : 101.2 g 脂肪 : 22.7 g 蛋白質 : 32.3 g	
		非基改素豆雞(洲) 1 公斤	非基改素肉燥(180g) 1 包	九層塔 0 公斤	薑絲(一週用量)(0.6K/包) 0.5 包	非基改豆皮(K) 0.2 公斤			
		蕃薯(切大丁) 0 公斤	封口豆腐(4.5K)非基因禁洲 0 盒	海草(切) 0 公斤	油菜(切實重) 0 公斤	木耳(切絲) 0 公斤			
		薑片(0.6K/包) 0 包	鴻喜菇 (QR) 0 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	薑絲(0.6K/包) 0 包	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤			
		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:0.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份							
		紅燒馬鈴薯	鮮菇拌青花	蒸蛋	炒蚵白菜	榨菜雙絲湯		熱量 : 732大卡 醣類 : 104.1 g 脂肪 : 24.1 g 蛋白質 : 34.8 g	
		凍豆腐大丁(禁洲) 1 公斤	袖珍菇(QR) 0.3 公斤	洗選蛋(QR) 0 公斤	薑絲(0.6K/包) 0 包	美白菇(QR) 0.3 公斤			
		洋芋(切大丁) 0 公斤	冷凍綠花椰菜(CAS) 0 公斤	蚵白菜(切實重) 0 公斤	冬粉(2.5K)中農 0 包	榨菜絲-不辣 0 公斤			
		紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤	杏鮑菇頭(切片) 0 公斤			薑絲(0.6K/包) 0 包			
			紅蘿蔔(切片) 0 公斤						
		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.0份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
		夏威夷炒飯	烏龍滷味	蒸水餃(*2)	炒高麗菜	菜頭湯		熱量 : 735大卡 醣類 : 110.0 g 脂肪 : 23.7 g 蛋白質 : 35.7 g	
		鳳梨罐(565g) 1 罐	素米血丁 0.6 公斤	手工素水餃(35粒/包) 1 包	木耳(切絲) 0 公斤	非基改素丸子(特小) 0.3 公斤			
		杏鮑菇(頭)(QR) 0.3 公斤	杏鮑菇(A)(QR) 0.3 公斤		紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	菜頭(切大丁) 0 公斤			
		素火腿丁 0.3 公斤	瀨包小磨坊(30g)(小包) 0 包		高麗菜(切實重) 0 公斤	香菜(150g/把) 0 把			
		素肉鬆(K) 0.3 公斤	非基改黑豆干大丁(禁洲)(K) 0 公斤						
		三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤	香菜(150g/把) 0 把						
		玉米粒(QR-K) 0 公斤							
		全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.3份 油脂與堅果種子類:2.2份							
11 月 9 日 星 期 四  餐數 15	地瓜飯	素魚排	冬瓜燒什錦	毛豆炒蛋	炒青江菜	味噌海芽湯		熱量 : 738大卡 醣類 : 107.8 g 脂肪 : 23.7 g 蛋白質 : 32.8 g	
		素魚排(非基改) 15 片	冬瓜(切大丁) 0 公斤	毛豆仁(CAS) 0.3 公斤	青江菜(切實重) 0 公斤	非基改嫩豆腐(300g/盒)大漢 1 盒			
		素魚排(非基改)備品 3 片	小豆輪(特小) 0 公斤	洗選蛋(QR) 0 公斤		味噌十全(3K/盒) 0 盒			
			杏鮑菇頭(切中丁) 0 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤		海帶芽(乾) 0 公斤			
			紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤			薑絲(0.6K/包) 0 包			
			薑片(0.6K/包) 0 包						
		全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
		白米飯	滷油腐	拌三絲	泡菜寬粉	炒有機荷葉白菜	豆薯三絲湯	熱量 : 764大卡 醣類 : 103.3 g 脂肪 : 20.6 g 蛋白質 : 32.3 g	
		三角油豆腐(大-pc)禁洲 15 個	芹菜 0.1 公斤	素泡菜(350g/罐) 1 罐	有機荷葉白菜(尚純-乾)(切實重) 0 公斤	非基改素肉絲(濕) 0.1 公斤			
		三角油豆腐(大-pc)備品 5 個	海帶絲 0 公斤	寬粉(3K) 0 包	薑絲(0.6K/包) 0 包	木耳(切絲) 0 公斤			
		非基改素肉燥(180g) 1 包	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	木耳(切絲) 0 公斤		紅蘿蔔(切絲) 0 公斤			
			非基改白干絲 0 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤		芹菜(末) 0 公斤			
			黃豆芽 0 公斤	高麗菜(切絲) 0 公斤		豆薯(切絲) 0 公斤			
		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0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

2023/10/27 15:19

營養師 :

午餐秘書 :

校長 :