

0045 彰化縣二林鎮中正國小 112學年度第1學期第13週素食菜單

材料用量

8車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
11月20日 星期一	白米飯(15素)	塔香烤鴨	煎荷包蛋	雙花燴什錦	炒小白菜	味噌海芽湯		熱量： 717大卡 醣類： 106.3 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 30.9 g
		九層塔(兩) 1兩 素烤鴨(切片)(K) 1公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0.5公斤 薑片(K) 0.1公斤	洗選蛋(QR) 0公斤	冷凍白花椰菜(CAS) 0公斤 冷凍綠花椰菜(CAS) 0公斤 紅蘿蔔(切片) 0公斤 美白菇(QR) 0公斤 袖珍菇(QR) 0公斤	薑絲(0.6K/包) 0.5包 小白菜(切實重) 0公斤	非基改嫩豆腐(300g盒)大漢 1盒 味噌十全(3K/盒) 0盒 海帶芽(乾) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		
餐數	15	全穀雜糧類:8.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.3份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.3份						
11月21日 星期二	香鬆飯	素雞堡	紅燒豆干	螞蟻上樹	炒油菜	菜頭丸子湯		熱量： 737大卡 醣類： 105.0 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 32.0 g
		素雞堡(pc) 15片 素雞堡(pc-備品) 3片	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 非基改黑豆干大丁菜洲(K) 0公斤	非基改素肉燥(180g) 1包 素火腿絲 0.2公斤 冬粉(3K) 0包 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 高麗菜(切絲) 0公斤	油菜(切實重) 0公斤	非基改素丸子(特小) 0.3公斤 菜頭(切大丁) 0公斤 香菜(150g/把) 0把		
餐數	15	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5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22日 星期三	白米飯	蘑菇百頁	芋泥包(*1)	白菜什錦	炒青江菜	鮮菇湯		熱量： 766大卡 醣類： 102.8 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 32.0 g
		百頁丁(中丁)菜洲 1.2公斤 素蘑菇醬小(300g) 1罐 三色豆(CAS-1K/包) 0.1公斤	芋泥包(小)奇美(冷凍主食) 15個 芋泥包(小)奇美備品 3個	素肉羹(K) 0.3公斤 大白菜(切實重) 0公斤 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 金針菇(QR) 0公斤	青江菜(切實重) 0公斤	非基改豆皮(K) 0.2公斤 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 金針菇(QR) 0公斤		
餐數	15	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份						
11月23日 星期四	地瓜飯	素菜捲	麻婆豆腐	玉米三色	炒萵苣	翡翠羹湯		熱量： 732大卡 醣類： 104.2 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 33.6 g
		素菜捲(40g) 15條 素菜捲(40g)(備品) 5條	非基改素肉燥(180g) 1包 濕香菇(小朵)(QR) 0.3公斤 三色豆(CAS-1K/包) 0公斤 封口豆腐(約4.5K)菜洲 0盒 豆瓣醬大(3K) 0桶	小黃瓜 0.3公斤 三色豆(CAS-1K/包) 0公斤 玉米粒(QR-K) 0公斤	麗麗大陸妹(萵苣)切實重 0公斤	洗選蛋(QR) 0公斤 翡翠羹(0.3K) 0盒		
餐數	15	全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.3份						
11月24日 星期五	白米飯	滷油腐	刺瓜燴丸片	蕃茄炒蛋	炒有機萵菜	結頭玉米湯		熱量： 743大卡 醣類： 102.2 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 32.0 g
		三角油豆腐(大-pe)菜洲 15個 三角油豆腐(大-pe)備品菜洲 5個 非基改素肉燥(180g) 1包	素丸片 0.3公斤 大黃瓜(切片實重) 0公斤 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切片) 0公斤 美白菇(QR) 0公斤	洗選蛋(QR) 0公斤 蕃茄丁罐頭(2.5K/罐) 0罐 蕃茄醬(3K)可果美 0罐	有機萵菜(尚純-彩)切實重 0公斤	玉米條(去葉)(K) 0.6公斤 結頭菜(切大丁) 0公斤 香菜(150g/把) 0把		
餐數	15	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
11月25日 星期六	白米飯	夏威夷炒飯	炸物拼盤(校慶加菜)	地瓜薯條	炒高麗菜	玉米濃湯	履歷豆奶(獎勵金)	熱量： 843大卡 醣類： 112.2 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 38.0 g
		鳳梨罐(565g) 1罐 杏鮑菇(頭)(QR) 0.3公斤 素火腿丁 0.3公斤 素肉鬆(K) 0.3公斤 三色豆(CAS-1K/包) 0公斤 玉米粒(QR-K) 0公斤	蘋果千層派(60g) 15個 蘋果千層派(60g)備品 3個 杏鮑菇(A)(QR) 1.5公斤	地瓜薯條 0公斤	木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 高麗菜(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:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.3份 油脂與堅果種子類:1.5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

2023/11/13 8:31

營養師：

午餐秘書：

校長：