

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 餐數 15	白米飯(5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	洗選蛋(QR) 0 公斤	冷凍白花椰菜(CAS) 0 公斤	薑絲(0.6K/包) 0.5 包		
		素烤鴨(切片)(K)	1 公斤		冷凍綠花椰菜(CAS) 0 公斤	小白菜(切實重) 0 公斤		
		杏鮑菇(頭)(QR)	0.5 公斤		紅蘿蔔(切片) 0 公斤			
		薑片(K)	0.1 公斤		美白菇(QR) 0 公斤			
	香鬆飯			袖珍菇(QR) 0 公斤				熱量： 737大卡 醣類： 105.0 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 32.0 g
		素雞堡	紅燒豆干	螞蟻上樹	炒油菜	菜頭丸子湯		
		素雞堡(pc) 15 片	濕香菇(小朵)(QR) 0.3 公斤	非基改素肉燥(180g) 1 包	油菜(切實重) 0 公斤	非基改素丸子(特小) 0.3 公斤		
		素雞堡(pc-備品) 3 片	紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤	素火腿絲 0.2 公斤		菜頭(切大丁) 0 公斤		
			菜頭(切中丁) 0 公斤	冬粉(3K) 0 包		香菜(150g/把) 0 把		
			豆瓣醬(大)十全(3K)	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤				
			非基改黑豆干大丁(榮洲) 0 公斤	高麗菜(切絲) 0 公斤				
	白米飯	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		熱量： 766大卡 醣類： 102.8 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 32.0 g
		蘑菇百頁	芋泥包(*1)	白菜什錦	炒青江菜	鮮菇湯		
		百頁丁(中丁)榮洲 1.2 公斤	芋泥包(小)奇美(冷凍主食) 15 個	素肉羹(K) 0.3 公斤	青江菜(切實重) 0 公斤	非基改豆皮(K) 0.2 公斤		
		素蘑菇醬小(300g) 1 罐	芋泥包(小)奇美備品 3 個	大白菜(切實重) 0 公斤		木耳(切絲) 0 公斤		
		三色豆(CAS-1k/包) 0.1 公斤		木耳(切絲) 0 公斤		紅蘿蔔(切絲) 0 公斤		
				紅蘿蔔(切絲) 0 公斤		金針菇(QR) 0 公斤		
				金針菇(QR) 0 公斤				
		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		
11月22日星期三 餐數 15	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	非基改素肉燥(180g) 1 包	小黃瓜 0.3 公斤	麗歷大陸妹(葉萵苣)切實重 0 公斤	洗選蛋(QR) 0 公斤		
		素菜捲(40g)(備品) 5 條	濕香菇(小朵)(QR) 0.3 公斤	三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤		翡翠羹(0.3K) 0 盒		
			三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤	玉米粒(QR-K) 0 公斤				
			封口豆腐(約4.5K)榮洲 0 盒					
			豆瓣醬大(3K) 0 桶					
		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		
	白米飯	滷油腐	刺瓜燴丸片	蕃茄炒蛋	炒有機莧菜	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-pc)榮洲 15 個	素丸片 0.3 公斤	洗選蛋(QR) 0 公斤	有機莧菜(尚綠-彰)切實重 0 公斤	玉米條(去葉)(K) 0.6 公斤		
		三角油豆腐(大-pc)備品)榮洲 5 個	大黃瓜(切片實重) 0 公斤	蕃茄丁罐頭(2.5K/罐) 0 罐		結頭菜(切大丁) 0 公斤		
		非基改素肉燥(180g) 1 包	木耳(切絲) 0 公斤	蕃茄醬(3K)可果美 0 罐		香菜(150g/把) 0 把		
			紅蘿蔔(切片) 0 公斤					
	白米飯		美白菇(QR) 0 公斤					
		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		
		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		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	蘋果千層派(60g) 15 個	地瓜薯條 0 公斤	木耳(切絲) 0 公斤	素濃湯粉(120g包) 1 包		
		杏鮑菇(頭)(QR) 0.3 公斤	蘋果千層派(60g)備品 3 個		紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	洋芋(切小丁) 0 公斤		
		素火腿丁 0.3 公斤	杏鮑菇(A)(QR) 1.5 公斤	千層蘋果派	高麗菜(切實重) 0 公斤	洗選蛋(QR) 0 公斤		
		素肉鬆(K) 0.3 公斤				玉米粒(QR-K) 0 公斤		
		三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤				玉米醬(大-3K) 0 罐		
		玉米粒(QR-K) 0 公斤				紅蘿蔔(切小丁) 0 公斤		
		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		

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 :