

0045 彰化縣二林鎮中正國小 112學年度第1學期第16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
12月11日 星期一	白米飯	泡菜油腐褒 冬粉小捆(40g) 1 捆 素泡菜(350g/罐) 1 罐 非基改油腐丁(榮洲) 1 公斤 大白菜(切實重) 0 公斤 美白菇(QR) 0 公斤	醬煮馬鈴薯 冷凍毛豆仁(包)1K 0 包 味醂(1800g) 0 罐 洋芋(切大丁-泡水) 0 公斤 白芝麻(熟) 0 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤	玉米炒蛋 洗選蛋(QR) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0 公斤	炒油菜 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 0.5 包 油菜(切實重) 0 公斤	海結豆腐湯 封口豆腐(4.5K)非基因榮洲 0 盒 海帶結 0 公斤		熱量： 727大卡 醣類： 101.4 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 30.3 g
餐數 15		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:0.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.7份						
12月12日 星期二	香鬆飯	醋燒山藥 非基改素羊肉(0.6K) 1 包 山藥(切大丁) 0 公斤 月桂葉(125g/包)小磨坊 0 盒 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤	時蔬炒春雨 非基改素肉燥(180g) 1 包 芹菜 0.1 公斤 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	炸醬炒五丁 小黃瓜 0.3 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤 脆筍丁 0 公斤 非基改小小豆干丁榮洲 0 公斤	炒茼蒿 麗歷大陸妹(茼蒿苗)(切實重) 0 公斤	南瓜濃湯 素濃湯粉(120g包) 1 包 三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤 南瓜(切中丁) 0 公斤 玉米醬牛(大-3K) 0 罐		熱量： 788大卡 醣類： 108.9 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 34.4 g
餐數 15		全穀雜糧類:4.7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:2.7份						
12月13日 星期三	白米飯	鄉村高麗菜炊飯 素火腿丁 0.3 公斤 芋頭(切小丁) 0.3 公斤 毛豆仁(冷凍) 0 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0 公斤 香菇絲 0 公斤 高麗菜(切粗絲) 0 公斤	素雞塊(*2) 素雞塊(pc) 30 個 素雞塊(pc-備品) 10 個	香Q滷蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 15 個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 3 個	炒蚵白菜 薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	味噌豆腐湯 味噌(K) 0 公斤 封口豆腐(4.5K)非基因榮洲 0 盒		熱量： 755大卡 醣類： 110.1 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 36.7 g
餐數 15		全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份						
12月14日 星期四	地瓜飯	素蚵仔捲 素蚵仔捲(條) 15 條 素蚵仔捲(條)備品 3 條	冬瓜燒什錦 冬瓜(切大丁) 0 公斤 小豆輪(特小) 0 公斤 杏鮑菇頭(切中丁) 0 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤 薑片(0.6K/包) 0 包	大阪燒高麗菜 鴻喜菇(QR) 0.3 公斤 洗選蛋(QR) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤 高麗菜(切粗絲) 0 公斤	炒青江菜 青江菜(切實重) 0 公斤	酸菜筍片湯 素肚 0.3 公斤 脆筍片-(實重)(醃漬品) 0.3 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 酸菜絲 0 公斤 金針菇(QR) 0 公斤		熱量： 778大卡 醣類： 105.2 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 37.3 g
餐數 15		全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
12月15日 星期五	白米飯	滷豆包 非基改炸豆包榮洲(pc) 15 片 非基改炸豆包榮洲(備品)(pc) 3 片 非基改素肉燥(180g) 1 包	東北白菜鍋 大白菜(切實重) 0 公斤 百頁丁(中丁)榮洲 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 金針菇(QR) 0 公斤 非基改豆皮(K) 0 公斤	肉醬螺旋麵 非基改素肉燥(180g) 1 包 三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤 蕃茄醬(3K)可果美 0 罐 通心麵(螺旋)500g 0 包	炒有機油菜 有機油菜(尚結-彰)(切實重) 0 公斤	菜頭丸子湯 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		熱量： 756大卡 醣類： 101.0 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 33.8 g
餐數 15		全穀雜糧類:5.0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						

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

2023/12/11 9:00

營養師： 午餐秘書： 校長：