

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第19週"素食"午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
1月4日 星期一	白米飯	麻油猴頭菇 猴頭菇調理包 2包 素米血-450g/包 1包 高麗菜去心 1Kg 素雞-非基改 0.6Kg	麻婆豆腐 素肉燥-180g/包 1包 素豆瓣醬-小 1罐 板豆腐(尺四)-盤 0盤	炒青江菜 薑絲 0.6Kg 青江菜 0Kg	黃瓜玉米湯 玉米穗小塊 0.6Kg 大黃瓜去皮去籽 0Kg 芹菜 0Kg		醣類(g) 94 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 30.8 熱量(大卡) 679.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.5 2.3 2.5 0 0
1月5日 星期二	蕎麥飯	酥炸杏鮑菇 杏鮑菇 3.5Kg	八寶肉醬 素肉燥-180g/包 1包 小小豆干丁-非基改 0Kg 鵪鶉蛋 0Kg 毛豆仁(CAS) 0Kg	炒小白菜 小白菜 0Kg	結頭菜湯 大順素羊肉-600g/包 1包 結頭菜-去皮 0Kg 薑絲 0Kg		醣類(g) 99 脂肪(g) 22.8 蛋白質(g) 32.2 熱量(大卡) 730	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.6 2.4 3 0 0
1月6日 星期三	紅麵線	麵線糊 素火腿-500g/條 1條 素油蔥酥(100g) 1包 大白菜去心 0Kg 金針菇 0Kg 紅麵線 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg	滷海帶片 青蔥 0Kg 海帶片-片(有牙籤) 0片 滷包-包 0個	炒油菜 油菜 0Kg	三角油豆腐 三角油豆腐小-個 0個 滷包-包 0個		醣類(g) 107.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 740.4	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.4 2.5 2.3 2.5 0 0
1月7日 星期四	糙米飯	沙茶百頁 百頁豆腐(12丁) 1.8Kg 素沙茶(120g) 1罐 高麗菜去心 0.6Kg 紅甜椒 0.5Kg 青椒 0.3Kg	茶葉蛋 雞蛋-顆 0個 茶葉蛋滷包-包 0包 麥香紅茶 0包	炒大陸妹 大陸妹 0Kg	丸子海芽湯 乾海帶芽-兩 1兩 素小貢丸(Kg) 0.6Kg 薑絲 0Kg		醣類(g) 99 脂肪(g) 22.8 蛋白質(g) 32.2 熱量(大卡) 730	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.6 2.4 3 0 0
1月8日 星期五	白米飯	糖醋豆包 炸豆包(非基改)-個 27個 蕃茄醬-(300g/罐) 1罐 三色丁 0.5Kg	滷素丸 素香菇大貢丸 27個 滷包-包 0個	炒菠菜 菠菜 0Kg	綠豆粉圓湯 小粉圓 0Kg 二砂(20包/箱) 0包 綠豆 0Kg		醣類(g) 109 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 32.8 熱量(大卡) 747.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.5 2.3 2.5 0 0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計：

午餐秘書：

校長：