

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 110學年度第一學期第1週食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
月									
日									
月									
日									
9月1日星期三	炒麵	肉絲炒麵	香醇滷蛋	雙色花椰菜	蘿蔔豆皮湯		醣類(g)	主食類	5
餐數 20		素火腿-500g 1條 木耳 0Kg 甘藍(去心) 0Kg 白油麵 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg 鴻喜菇 0Kg	滷蛋-個 25個 小磨坊滷包(小包) 1包	薑絲 0.1Kg 白花菜冷凍(CAS) 0Kg 青花菜冷凍(CAS) 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg	日式炸豆皮(豆皮角) 0.3Kg 白蘿蔔去皮 0Kg 芹菜珠 0Kg		85 脂肪(g) 21.6 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 658	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2 油脂類 2.7 水果類 0 奶類 0	
9月2日星期四	芝麻飯	香酥薯餅	咖哩時蔬	炒空心菜	味噌豆腐湯		醣類(g)	主食類	6
餐數 20		大薯餅 25片	百頁豆腐-24丁 1.2Kg 素咖哩粉(600g) 1罐 杏鮑菇 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg 馬鈴薯(去皮) 0Kg	薑絲 0.1Kg 空心菜 0Kg	味噌(3K) 0盒 傳統豆腐(尺四)-盤 0盤		97.5 脂肪(g) 19.4 蛋白質(g) 29.6 熱量(大卡) 683	豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
9月3日星期五	白米飯	蘿蔔素肉	金針菇炒蛋	炒蚵仔白菜	仙草粉圓		醣類(g)	主食類	5.5
餐數 20		素豆雞片 2.5Kg 小豆輪 0.3Kg 白蘿蔔去皮 0.3Kg 胡蘿蔔去皮 0.2Kg 蓮子 0.2Kg	金針菇 0Kg 雞蛋(kg) 0Kg	蚵仔白菜(段) 0Kg 薑絲 0Kg	仙草(5k) 0桶 冬瓜糖塊 0個 粉圓(珍珠) 0Kg		91.5 脂肪(g) 21.9 蛋白質(g) 32.4 熱量(大卡) 692.7	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.8 油脂類 2.7 水果類 0 奶類 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：