

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第5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		
9月27日 星期一	白米飯	普羅旺斯豆包 日式炸豆皮(炸豆包-個) 30個 毛豆仁(CAS) 0Kg 蕃茄中丁 0Kg 蕃茄醬3K-歐美特 0罐	小瓜炒菇 小小香菇-切 0Kg 秀珍菇 0Kg 豆干(豆干片) 0Kg 花胡瓜片 0Kg 胡蘿蔔片 0Kg	翠炒高麗菜 薑絲 0.6Kg 木耳 0Kg 甘藍(剖半) 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg	一品冬瓜湯 素羊肉-大順600g 1包 冬瓜-去皮去籽 0Kg 薑絲 0Kg		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 31.2 熱量(大卡) 677.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.6 2 2.5 0 0
9月28日 星期二	糙米飯	梅干油腐 四角油豆腐丁 2Kg 朴菜絲 0Kg 乾筍乾 0Kg	滷蛋 滷蛋-個 0個	炒蚵仔白菜 蚵仔白菜 0Kg 薑絲 0Kg	黃金湯 日式炸豆皮(豆皮角) 0.3Kg 甜玉米(塊) 0Kg		醣類(g) 90 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.1 熱量(大卡) 676.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.8 1.5 2.5 0 0
9月29日 星期三	炒麵	香炒麵 津香味素火腿-條 1條 素肉燥(600克) 1罐 小小香菇-切 0Kg 木耳 0Kg 甘藍(去心) 0Kg 白油麵 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg	小奶黃包 南山小奶黃包	韭香銀芽 芹菜去葉 0.3Kg 木耳 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg 綠豆芽(豆芽菜) 0Kg	巧達濃湯 康寶金黃玉米濃湯包 2包 (雞蛋)洗選蛋 0Kg 南瓜-小丁 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg 馬鈴薯(去皮) 0Kg		醣類(g) 85.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 30.8 熱量(大卡) 650.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.2 2.7 1.5 2.5 0 0
9月30日 星期四	胚芽飯	茄汁豆腸 素豆腸 3Kg 蕃茄醬-700g 1罐 三色豆(CAS) 0.5Kg	家常豆腐 生香菇(小) 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 0盤	炒有機油菜 有機油菜 0Kg	肉骨茶湯 素皮絲 0.3Kg 白蘿蔔去皮 0Kg 老薑片 0Kg 肉骨茶包 0包		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 3.2 2 2.8 0 0
10月1日 星期五	白米飯	野菜天賦囉 地瓜薯條 2Kg 九層塔-兩 1兩 杏鮑菇 1Kg 黏師父酥炸粉 1包	關東煮 海帶結 1Kg 鵪蛋 0.3Kg 小豆干(1/4)非基改 0Kg 白蘿蔔去皮 0Kg 杏鮑菇 0Kg 豆皮角 0Kg	爽口青江菜 青江菜 0Kg	仙草冷露 仙草(5k) 0桶 粉圓 0Kg		醣類(g) 95.5 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 708.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.7 2.5 2 3 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：