

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第6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		
10月4日 星期一	白米飯	麻油腰花	白菜滷	炒油菜	鮮筍鴻喜湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素米血-450g/包 2包	非基改豆皮 0.1Kg	薑絲 0.6Kg	鴻喜菇 0.6Kg		92.5	豆魚肉蛋類	2.8
		素腰花-600g/包 2包	木耳絲 0Kg	油菜 0Kg	竹筍去皮 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		枸杞-兩 1兩	包心白菜(去心) 0Kg		薑絲 0Kg		20.9	油脂類	2.5
		杏鮑菇 0.6Kg	金針菇 0Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		老薑片 0Kg	胡蘿蔔去皮 0Kg				32.6	奶類	0
		麻油(3L-6桶/箱) 0桶	雞蛋 0Kg				熱量(大卡)		688.5
餐數	20								
10月5日 星期二	五穀飯	糖醋豆包	家常豆腐	炒小白菜	海芽蛋花湯		醣類(g)	主食類	6
		日式炸豆皮(豆包1/4非基改 2.5Kg)	素肉燥(180g/包) 1包	小白菜 0Kg	珊瑚菇 0.6Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.8
		甜椒(紅皮) 0.5Kg	毛豆仁 0.5Kg		乾裙帶菜 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		甜椒(黃皮) 0.5Kg	三色丁 0Kg		雞蛋 0Kg		20.9	油脂類	2.5
		九層塔 0Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 0盤				蛋白質(g)	水果類	0
							33.1	奶類	
							熱量(大卡)		710.5
餐數	20								
10月6日 星期三	燴飯	南瓜燴飯	滷油豆腐	炒青花椰菜	冬瓜羊肉湯		醣類(g)	主食類	5.5
		南瓜 2Kg	滷包-包 0個	青花菜(產銷) 0Kg	素羊肉-大順600g 1包		90	豆魚肉蛋類	2.7
		素黑胡椒醬(300g/罐) 1罐	四角油豆腐大-個(非基改) 0個		冬瓜-去皮去籽 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		素蘑菇醬(300g/罐) 1罐			薑絲 0Kg		20.6	油脂類	2.5
		白精靈菇 0.6Kg					蛋白質(g)	水果類	0
		豆皮角 0.4Kg					31.4	奶類	0
		三色丁 0Kg					熱量(大卡)		671
餐數	20	甘藍(去心) 0Kg							
10月7日 星期四	糙米飯	酥炸杏鮑菇	咖哩洋芋	炒大白菜	榨菜皮絲湯		醣類(g)	主食類	5.5
		杏鮑菇 3.5Kg	咖哩塊(素食125g) 8盒	非基改豆皮 0.1Kg	素皮絲 0.3Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
			百頁豆腐(12丁) 1Kg	木耳 0Kg	淡榨菜絲-3K/包 0包		脂肪(g)	蔬菜類	2
			毛豆仁 0Kg	包心白菜(大白菜) 0Kg			23.6	油脂類	2.8
			胡蘿蔔去皮 0Kg	胡蘿蔔去皮 0Kg			蛋白質(g)	水果類	0
			馬鈴薯(去皮) 0Kg				35.4	奶類	0
							熱量(大卡)		724
餐數	20								
10月8日 星期五	白米飯	鵝蛋肉燥	蒲瓜鮮燴	炒青江菜	關東煮湯		醣類(g)	主食類	6
		素肉燥(180g/包) 1包	秀珍菇 0.6Kg	青江菜 0Kg	素小貢丸(Kg) 0.6Kg		100	豆魚肉蛋類	2.5
		小小豆輪 0.6Kg	木耳絲 0Kg		小四角油丁 0.2Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		豆干(小小豆干丁) 0Kg	金針菇 0Kg		生香菇 0.2Kg		20	油脂類	2.5
		鵝蛋 0Kg	胡蘿蔔去皮 0Kg		白蘿蔔去皮 0Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			蒲瓜-去皮 0Kg				31.5	奶類	0
							熱量(大卡)		706
餐數	20								

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：