

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第8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18日 星期一	白米飯	紅燒素腰花	滷蛋	炒青江菜	山藥湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素腰花-600g/包 2包	滷蛋-個 30個	薑絲 0.6Kg	素羊肉-大順600g 1包		92.5	豆魚肉蛋類	2.8
		猴頭菇調理包 2包	小磨坊滷包(小包) 0包	青江菜 0Kg	山藥-中丁 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		甜椒(紅皮) 0.5Kg			薑絲 0Kg		20.9	油脂類	2.5
		甜椒(黃皮) 0.5Kg			四神包 0包		蛋白質(g)	水果類	0
		青椒 0Kg					32.6	奶類	0
		馬鈴薯(去皮) 0Kg					熱量(大卡)		688.5
餐數	21								
10月19日 星期二	紫米飯	香酥素雞排	冬瓜彩燴	炒小白菜	玉米濃湯		醣類(g)	主食類	6
		素雞排 27個	腰果-兩 1兩	小白菜 0Kg	全素玉米濃湯粉(600g) 1包		97.5	豆魚肉蛋類	2.8
			秀珍菇 0.6Kg		胡蘿蔔去皮 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
			木耳絲 0Kg		馬鈴薯(去皮) 0Kg		20.9	油脂類	2.5
			金針菇 0Kg		雞蛋 0Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			冬瓜-去皮去籽 0Kg		牛頭牌玉米粒罐-大 0罐		33.1	奶類	0
					玉米醬罐-大 0罐		熱量(大卡)		710.5
餐數	21								
10月20日 星期三	白油麵	味噌拉麵	滷味貢丸	炒芥藍菜	魯四角油腐		醣類(g)	主食類	5.5
		炸豆包絲-非基改 0.6Kg	素大貢丸(加) 30粒	芥藍菜 0Kg	四角油豆腐 0個		90	豆魚肉蛋類	2.7
		鴻喜菇 0.3Kg	滷包-包 1個		滷包-包 0個		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		白油麵 0Kg					20.6	油脂類	2.5
		味噌(3K) 0盒					蛋白質(g)	水果類	0
		金針菇 0Kg					31.4	奶類	0
		非基改豆皮 0Kg					熱量(大卡)		671
餐數	21	乾裙帶菜 0Kg							
10月21日 星期四	小麥飯	酥炸杏鮑菇	咖哩洋芋	炒有機油菜	蘿蔔湯		醣類(g)	主食類	5.5
		杏鮑菇 3.5Kg	咖哩塊(素食125g) 1盒	有機油菜 0Kg	豆筍 0.5Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
			百頁豆腐(12丁) 0.6Kg		白蘿蔔大丁 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
			毛豆仁 0Kg		薑絲 0Kg		23.6	油脂類	2.8
			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	21								
10月22日 星期五	白米飯	魯豆雞	香滷高麗菜	炒花椰菜	紅豆湯圓		醣類(g)	主食類	6
		素豆雞片 2.5Kg	枸杞-兩 1兩	青花菜冷凍(CAS) 0Kg	紅豆 0Kg		100	豆魚肉蛋類	2.5
		百頁豆腐 1Kg	鴻喜菇 0.6Kg		貴冠紅白小湯圓-1斤/包 0包		脂肪(g)	蔬菜類	2
		九層塔-去梗 0Kg	非基改豆皮 0.3Kg		二砂(20包/箱) 0包		20	油脂類	2.5
			木耳 0Kg				蛋白質(g)	水果類	0
			甘藍(去心) 0Kg				31.5	奶類	0
			胡蘿蔔去皮 0Kg				熱量(大卡)		706
餐數	21								

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：