

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第10週食譜設計(素)

材料用量

							營養分析		
11月1日星期一	白米飯	糖醋豆包	白菜滷	炒油菜	綠豆湯		醣類(g)	主食類	5.5
餐數 20		日式炸豆皮(豆包1/4非基改) 2.5 Kg 甜椒(紅皮) 0.5 Kg 甜椒(黃皮) 0.5 Kg 九層塔 0 Kg	非基改豆皮 0.2 Kg 木耳絲 0 Kg 包心白菜(去心) 0 Kg 金針菇 0 Kg 胡蘿蔔去皮 0 Kg 雞蛋 0 Kg	薑絲 0.6 Kg 油菜 0 Kg	二砂(1kg) 0 包 綠豆-泡水 0 Kg		92.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 688.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
11月2日星期二	五穀飯	麻油腰花	家常豆腐	炒有機蚵仔白菜	海芽蛋花湯		醣類(g)	主食類	6
餐數 20		素米血-450g/包 2.2 包 素腰花-600g/包 2 包 枸杞-兩 1 兩 杏鮑菇 0.6 Kg 老薑片 0 Kg 麻油(3L-6桶/箱) 0 桶	素肉燥(180g/包) 1 包 毛豆仁 0.5 Kg 三色丁 0 Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 0 盤	薑絲 0.1 Kg 有機蚵仔白菜 0 Kg	珊瑚菇 0.6 Kg 乾裙帶菜 0 Kg 雞蛋 0 Kg		97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類	
11月3日星期三	燴飯	南瓜燴飯	滷蛋	炒青花椰菜	冬瓜丸子湯		醣類(g)	主食類	5.5
餐數 20		南瓜 2 Kg 素黑胡椒醬(300g/罐) 1 罐 素蘑菇醬(300g/罐) 1 罐 白精靈菇 0.5 Kg 豆皮角 0.3 Kg 三色丁 0 Kg 甘藍(去心) 0 Kg	滷包-包 0 個 滷蛋-個 0 個	青花菜(產銷) 0 Kg	素小貢丸(Kg) 0.6 Kg 冬瓜-去皮去籽 0 Kg 薑絲 0 Kg		105 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 731	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 1 奶類 0	
11月4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
餐數 20		杏鮑菇 3.5 Kg	咖哩塊(素食125g) 8 盒 百貢豆腐(12丁) 1 Kg 毛豆仁 0 Kg 胡蘿蔔去皮 0 Kg 馬鈴薯(去皮) 0 Kg	非基改豆皮 0.2 Kg 木耳 0 Kg 包心白菜(大白菜) 0 Kg 胡蘿蔔去皮 0 Kg	素皮絲 0.3 Kg 淡榨菜絲-3K/包 0 包		92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	
11月5日星期五	白米飯	鵪鶉肉燥	蒲瓜鮮燴	炒青江菜	關東煮湯		醣類(g)	主食類	6
餐數 20		素肉燥(180g/包) 1 包 小小豆輪 0.6 Kg 豆干(小小豆干丁) 0 Kg 鵪鶉蛋(Q) 0 Kg	秀珍菇 0.6 Kg 木耳絲 0 Kg 金針菇 0 Kg 胡蘿蔔去皮 0 Kg 蒲瓜-去皮 0 Kg	青江菜 0 Kg	素小貢丸(Kg) 0.6 Kg 生香菇 0.3 Kg 白蘿蔔去皮 0 Kg		100 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.5 熱量(大卡) 706	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2 油脂類 2.5 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

食譜

午餐秘書：

校長：