

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第11週食譜設計(素)

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
11月8日 星期一	白米飯	泡菜年糕	絲瓜炒蛋	炒青花椰菜	珍菇雙絲湯		醣類(g)	主食類	5.5
		杏鮑菇 1.5Kg	絲瓜 2.5Kg	薑絲 0.6Kg	秀珍菇 0.6Kg		92.5	豆魚肉蛋類	2.6
		冷藏寧波年糕韓式0.5) 1包	胡蘿蔔去皮 0Kg	青花菜冷凍(CAS) 0Kg	非基改豆皮 0.1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		素韓式泡菜 1Kg	雞蛋 0Kg		金針菇 0Kg		20.3	油脂類	2.5
		美白菇 0.6Kg					蛋白質(g)	水果類	0
		木耳 0Kg					31.2	奶類	0
		包心白菜(去心) 0Kg					熱量(大卡)		
餐數 27		胡蘿蔔去皮 0Kg					677.5		
11月9日 星期二	胚芽飯	香滷菜卷	八寶肉醬	炒高麗菜	味噌海芽湯		醣類(g)	主食類	5.5
		炸素菜卷 30個	素肉燥(180g/包) 1包	木耳 0Kg	鴻喜菇 0.6Kg		90	豆魚肉蛋類	2.8
		滷包-包 1個	毛豆仁 0.5Kg	甘藍(去心) 0Kg	味噌(3K) 0盒		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
			碎豆輪(加) 0.3Kg	胡蘿蔔去皮 0Kg	乾裙帶菜 0Kg		20.9	油脂類	2.5
			豆干(小小豆干丁) 0Kg		傳統豆腐(尺四)-盤 0盤		蛋白質(g)	水果類	0
			胡蘿蔔去皮 0Kg				32.1	奶類	
			脆筍丁(醃) 0Kg				熱量(大卡)		
餐數 27							676.5		
11月10日 星期三	白油麵	素食湯麵	沖繩黑糖捲	炒豆芽菜	茶葉蛋		醣類(g)	主食類	5.2
		猴頭菇調理包 2包 胡蘿蔔去皮 0Kg	黑糖捲 30個	芹菜去葉 0.2Kg	雞蛋-顆 0個		85.5	豆魚肉蛋類	2.7
		鴻喜菇 0.8Kg		木耳絲 0Kg	茶葉蛋滷包-包 0包		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		豆皮角 0.6Kg		豆芽菜(不漂白) 0Kg	康寧伯爵紅茶粉 0盒		20.6	油脂類	2.5
		木耳絲 0Kg		胡蘿蔔去皮 0Kg			蛋白質(g)	水果類	0
		甘藍(去心) 0Kg					30.8	奶類	0
		白油麵 0Kg					熱量(大卡)		
餐數 27		白精靈菇 0Kg					650.6		
11月11日 星期四	紫米飯	素雞排	冬瓜甕	炒油菜	酸辣湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素雞排 27個	生香菇 0.6Kg	油菜 0Kg	木耳 0Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
			鵪鶉蛋(鵪蛋) 0.3Kg		芹菜 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
			冬瓜-去皮去籽 0Kg		金針菇 0Kg		23.6	油脂類	2.8
			金針菇 0Kg		胡蘿蔔去皮 0Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			胡蘿蔔去皮 0Kg		傳統豆腐(尺四)-盤 0盤		35.4	奶類	0
			老薑片 0Kg		雞蛋 0Kg		熱量(大卡)		
餐數 27							724		
11月12日 星期五	白米飯	茄汁獅子頭	地瓜薯條	炒不結球萵苣	菜頭玉米湯		醣類(g)	主食類	5.7
		素獅子頭(大) 30個	地瓜薯條 3Kg	不結球萵苣	冷凍甜玉米(塊) 0.6Kg		95.5	豆魚肉蛋類	2.5
		甜椒 1Kg			白蘿蔔去皮 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		鳳梨罐頭-中 1罐			芹菜 0Kg		22.5	油脂類	3
		蕃茄醬-(300g/罐) 1罐					蛋白質(g)	水果類	0
							30.9	奶類	0
							熱量(大卡)		
餐數 27							708.1		

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：