

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第13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22日 星期一	白米飯	沙茶龍鳳腿	蕃茄豆腐炒蛋	炒油菜	丸子菇菇湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素龍鳳腿-個 27個	傳統豆腐(尺四)-盤 0盤	薑絲 0.6Kg	珊瑚菇 0.6Kg		92.5	豆魚肉蛋類	2.8
		素沙茶(小) 1罐	蕃茄去蒂頭 0Kg	油菜 0Kg	素小貢丸(Kg) 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		胡蘿蔔去皮 0Kg	雞蛋 0Kg		薑絲 0Kg		20.9	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
餐數 19							32.6	奶類	0
							熱量(大卡)		688.5
11月23日 星期二	糙米飯	照燒素雞	塔香海茸	炒高麗菜	芋頭羊肉湯		醣類(g)	主食類	6
		素雞-非基改 2Kg	素肉燥(180g/包) 1包	木耳 0Kg	芋頭大丁冷凍 1.2Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.8
		青椒 0.6Kg	九層塔 0Kg	甘藍(去心) 0Kg	十全藥膳包 1包		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		熟白芝麻 0Kg	胡蘿蔔去皮 0Kg	胡蘿蔔去皮 0Kg	素羊肉-大順600g 1包		20.9	油脂類	2.5
		老薑片 0Kg	海帶茸(切段) 0Kg		生香菇 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數 19		素蠔油-萬家香 0桶	薑絲 0Kg		金針菇 0.3Kg		33.1	奶類	
					薑絲 0Kg		熱量(大卡)		710.5
11月24日 星期三	白油麵	義大利麵醬	滷蛋	炒青江菜	紫菜蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素肉燥(180g/包) 1包 蕃茄醬3K-可果美 0罐	滷包-包 0.1個	青江菜 0Kg	雞蛋 0Kg		90	豆魚肉蛋類	2.7
		素黑胡椒醬(300g/罐) 1罐	滷蛋-粒 0個		紫菜(120g) 0個		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		素蘑菇醬(300g/罐) 1罐					20.6	油脂類	2.5
		甘藍(剖半) 0.6Kg					蛋白質(g)	水果類	0
餐數 19		豆干(小小豆干丁) 0.6Kg					31.4	奶類	0
		美白菇 0.6Kg					熱量(大卡)		671
		三色丁 0Kg							
		白油麵 0Kg							
11月25日 星期四	小麥飯	酥炸地瓜薯條	咖哩洋芋	炒豆芽菜	四神湯		醣類(g)	主食類	5.5
		地瓜薯條 3Kg	咖哩塊(素食125g) 8盒	白豆干絲-非基改 0.6Kg	豆皮角 0.6Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
			百頁豆腐(12丁) 0.6Kg	木耳絲 0Kg	大薏仁 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
			毛豆仁 0Kg	豆芽菜(不漂白) 0Kg	山藥去皮 0Kg		23.6	油脂類	2.8
			胡蘿蔔去皮 0Kg	胡蘿蔔去皮 0Kg	薑絲 0Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數 19			馬鈴薯(去皮) 0Kg		四神包 0包		35.4	奶類	0
							熱量(大卡)		724
11月26日 星期五	白米飯	麻油猴頭菇	彩頭羹	炒青花椰菜	冬瓜檸檬愛玉		醣類(g)	主食類	6
		麻油猴頭菇包(0.6k) 2包	素肉羹 0.6Kg	青花菜冷凍(CAS) 0Kg	現榨檸檬汁 1瓶		100	豆魚肉蛋類	2.5
		甘藍(剖半) 1.5Kg	小小豆輪 0Kg		冬瓜糖塊 0個		脂肪(g)	蔬菜類	2
		凍豆腐(kg) 1Kg	白蘿蔔去皮 0Kg		愛玉(5K) 0包		20	油脂類	2.5
		冷凍甜玉米(塊) 0.5Kg	胡蘿蔔去皮 0Kg				蛋白質(g)	水果類	0
餐數 19		金針菇 0.5Kg					31.5	奶類	0
		老薑片 0.1Kg					熱量(大卡)		706

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：