

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第15週食譜設計(素)

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
12月6日星期一	白米飯	麻油猴頭菇 素米血-450g/包 2包 猴頭菇調理包 2包 甘藍(去心) 1Kg 素雞-非基改 0.6Kg	滷蛋 小磨坊滷包(小包)-菜金 0包 水煮蛋(滷蛋) 0個	炒菠菜 薑絲 0.6Kg 菠菜 0Kg	黃瓜玉米湯 冷凍甜玉米(塊) 0.6Kg 大黃瓜去皮去籽 0Kg 芹菜 0Kg		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 19.9 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 679.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.8 2 2.3 0
12月7日星期二	芝麻飯	酥炸杏鮑菇 杏鮑菇 3.5Kg	香菇豆腐 生香菇 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 0盤	炒油菜 油菜 0Kg	結頭菜湯 素羊肉-大順600g 1包 球莖甘藍(結頭菜去皮) 0Kg 薑絲 0Kg		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 22.4 蛋白質(g) 36.1 熱量(大卡) 716	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 3.3 2 2.5 0
12月8日星期三	白米飯	沙茶肉羹燴飯 素肉羹 0.5Kg 九層塔-去梗 0Kg 包心白菜(剖半) 0Kg 竹筍粗絲 0Kg 金針菇 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg 乾香菇絲(Kg) 0Kg 蝦米(冬蝦) 0Kg	滷海帶片 海帶片-片(有牙籤) 30片 小磨坊滷包(小包)-菜金 1包	炒不結球萵苣 萵苣 0.1Kg	三角油豆腐 三角油豆腐小-個 1個 滷包-包 0個		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.9 熱量(大卡) 683	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.7 2 2.5 0 0
12月9日星期四	糙米飯	菜捲 素菜捲 30個	八寶肉醬 豆干(小小豆干丁) 2Kg 素肉燥(180g/包) 1包 鵪鶉蛋(鵪蛋) 0.5Kg 冷凍豌豆仁 0Kg	炒小白菜 小白菜 0Kg	丸子海芽湯 乾裙帶菜(兩) 1兩 素小貢丸(Kg) 0.6Kg 薑絲 0Kg		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 3.2 2 2.8 0 0
12月10日星期五	白米飯	糖醋豆包 日式炸豆皮(炸豆包-個) 27個 蕃茄醬-(300g/罐) 1罐 三色丁 0.5Kg	滷素丸 素香菇大貢丸 27個 小磨坊滷包(小包)-菜金 1包	炒青江菜 薑絲 0.1Kg 青江菜 0Kg	冬瓜QQ湯 QQ 0Kg 二砂(20包/箱) 0包 冬瓜糖塊 0個		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 34 熱量(大卡) 722	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 3 2 3 0 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

設計

午餐秘書：

校長：