

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第16週食譜設計(素食)

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
12月13日 星期一	白米飯	麻油腰花	蒲瓜鮮燴	炒油菜	藥膳芋頭湯		醣類(g)		5.5
餐數 19		素米血-450g/包 2包 素腰花-600g/包 2包 枸杞-兩 1兩 杏鮑菇 0.6Kg 甘藍(剖半) 0Kg 老薑片 0Kg 麻油(3L-6桶/箱) 0桶	秀珍菇 0.6Kg 木耳絲 0Kg 金針菇 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg 蒲瓜-去皮 0Kg	薑絲 0.6Kg 油菜 0Kg	芋頭大丁冷凍 2Kg 十全藥膳排骨包 1包 素羊肉-大順600g 1包 香菇(小) 0.6Kg 薑絲 0Kg		110.5 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 34.6 熱量(大卡) 773.9	3 2.6 2.5 1 0	
12月14日 星期二	五穀飯	糖醋豆包	家常豆腐	翠炒高麗菜	紫菜蛋花湯		醣類(g)	主食類	6
餐數 19		日式炸豆皮(豆包1/4非基改 2.5Kg) 甜椒(紅皮) 0.5Kg 甜椒(黃皮) 0.5Kg 九層塔 0Kg	素肉燥(180g/包) 1包 毛豆仁 0.5Kg 三色丁 0Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 0盤	木耳 0Kg 甘藍(剖半) 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg	珊瑚菇 0.6Kg 紫菜(150g) 0個 雞蛋 0Kg		102 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 34 熱量(大卡) 732.1	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
12月15日 星期三	燴飯	南瓜燴飯	滷蛋	炒菠菜	冬瓜羊肉湯		醣類(g)	主食類	6
餐數 19		南瓜 2Kg 素黑胡椒醬(300g/罐) 1罐 素蘑菇醬(300g/罐) 1罐 白精靈菇 0.6Kg 豆皮角 0.4Kg 三色丁 0Kg 甘藍(去心) 0Kg	小磨坊滷包(小包)-菜金 0包 水煮蛋(滷蛋) 0個	菠菜 0Kg 薑絲 0Kg	素羊肉-大順600g 1包 冬瓜-去皮去籽 0Kg 薑絲 0Kg		101 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.8 熱量(大卡) 727.3	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
12月16日 星期四	糙米飯	酥炸杏鮑菇	白菜滷	炒有機空心菜	榨菜皮絲湯		醣類(g)	主食類	6
餐數 19		杏鮑菇 3.5Kg	非基改豆皮 0.1Kg 木耳絲 0Kg 包心白菜(去心) 0Kg 金針菇 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg	有機空心菜 61Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg	素皮絲 0.3Kg 淡榨菜絲-3K/包 0包		101 脂肪(g) 24 蛋白質(g) 35.2 熱量(大卡) 760.8	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 2.2 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	
12月17日 星期五	白米飯	咖哩洋芋	塔香海帶根	炒青江菜	菜頭湯		醣類(g)	主食類	6
餐數 19		百頁豆腐(12丁) 1.5Kg 咖哩塊(素食125g) 1盒 秀珍菇 0.6Kg 美白菇 0.6Kg 毛豆仁 0.3Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg 馬鈴薯(去皮) 0Kg	九層塔 0Kg 胡蘿蔔去皮 0Kg 海帶根 0Kg 薑絲 0Kg	青江菜 0Kg	白蘿蔔中丁 1.2Kg 素小貢丸(Kg) 0.6Kg 小四角油丁 0.2Kg 香菇(小) 0.2Kg		101.5 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 31.8 熱量(大卡) 735.7	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.3 油脂類 3 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

設計

午餐秘書：

校長：