

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第17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		
							糖類(g)	主食類	
12月20日 星期一	白米飯	梅干豆筍	滷四角油腐	美味青江菜	藥膳芋頭排骨湯		糖類(g)	主食類	7
		豆筍 1.2Kg 乾筍乾 1Kg 梅乾菜絲(加) 0.6Kg	七口油(榮洲) 1個 小磨坊滷包(小包)-菜金 0包	薑絲 0.6Kg 青江菜切段 0Kg	素羊肉-大順600g 1包 十全藥膳排骨包 0包 生香菇 0Kg 芋頭-去皮 0Kg 老薑片 0Kg		116	豆魚肉蛋類	3
餐數	19						脂肪(g)	蔬菜類	2.2
							24	油脂類	3
							蛋白質(g)	水果類	0
							37.2	奶類	0
							熱量(大卡)		828.8
12月21日 星期二	白米飯	千島佐青蔬	筍茸炒皮絲	翠炒高麗菜	紅豆湯圓		糖類(g)	主食類	7
		千島沙拉醬-條 3條 青花菜冷凍(CAS) 1.8Kg 小番茄去蒂頭 0.6Kg 素魚豆腐 0.6Kg 白精靈菇 0.3Kg 冷凍玉米粒(CAS) 0.3Kg	素皮絲 0.3Kg 木耳絲 0Kg 胡蘿蔔絲 0Kg 筍茸 0Kg	甘藍(切片) 0Kg 胡蘿蔔片 0Kg	二砂(1kg) 0包 紅豆 0Kg 小湯圓(1斤/包-桂冠) 0包		112.5	豆魚肉蛋類	3.2
餐數	19						脂肪(g)	蔬菜類	1.5
							22.1	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							37.9	奶類	0
							熱量(大卡)		800.5
12月22日 星期三	炒麵	素炒麵	山藥捲	炒油菜	蘿蔔湯		糖類(g)	主食類	7
		美白菇 0.6Kg 黃油麵 0Kg 素火腿 0.6Kg 碎豆輪(加) 0.6Kg 木耳絲 0Kg 甘藍(剖半) 0Kg 芹菜珠 0Kg 胡蘿蔔絲 0Kg 乾香菇絲-兩 0兩	山藥捲 30條	油菜切段 0Kg 薑絲 0Kg	四角油豆腐丁 0.6Kg 新鮮玉米塊 0.6Kg 白蘿蔔中丁 0Kg 芹菜去葉 0Kg		118	豆魚肉蛋類	3.3
餐數	19						脂肪(g)	蔬菜類	2.6
							22.4	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							39.7	奶類	0
							熱量(大卡)		832.4
12月23日 星期四	白米飯	酥炸鮮香菇	泡菜炒年糕	蒜香菠菜	味噌豆腐湯		糖類(g)	主食類	7
		生香菇(小) 3.5Kg	杏鮑菇切塊 1Kg 素韓式泡菜(369g) 1罐 韓式年糕(0.5K) 1包 日式炸豆皮(豆皮角) 0Kg 包心白菜(切片) 0Kg	菠菜 0Kg 薑絲 0Kg	中華豆腐(300g) 0.1盒 味噌(小)-菜金 0包		115	豆魚肉蛋類	3.2
餐數	19						脂肪(g)	蔬菜類	2
							23.6	油脂類	2.8
							蛋白質(g)	水果類	0
							38.4	奶類	0
							熱量(大卡)		826
12月24日 星期五	白米飯	精靈粉豆	茶葉蛋	有機小松菜	榨菜粉絲湯		糖類(g)	主食類	7
		粉豆切2-3公分 2Kg 白精靈菇 0.6Kg 木耳 0.3Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	茶葉蛋滷包 0Kg 雞蛋(kg) 0Kg	有機小松菜(切) 0Kg 薑絲 0Kg	冬粉-小捆 0.6Kg 榨菜絲 0Kg 薑絲 0Kg		115	豆魚肉蛋類	2.8
餐數	19						脂肪(g)	蔬菜類	2
							23.4	油脂類	3
							蛋白質(g)	水果類	0
							35.6	奶類	0
							熱量(大卡)		813

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：