

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第19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		
1月3日 星期一	白米飯	霸王麻油雞	番茄炒蛋	炒油菜	蘿蔔豆皮湯		醣類(g)	主食類	5.5
餐數 19		麻油猴頭菇包(0.6k) 2包 美白菇 0.6Kg 鴻喜菇 0.6Kg 非基改豆皮 0.1Kg 甘藍(剖半) 0Kg 老薑片 0Kg	蕃茄大丁 2Kg 蕃茄醬-(300g/罐) 1罐 雞蛋(kg) 0Kg	薑絲 1Kg 油菜切段 0Kg	豆皮角 0.3Kg 白蘿蔔去皮 0Kg 芹菜珠 0Kg		92.5	豆魚肉蛋類	2.8
							脂肪(g)	蔬菜類	2
							20.9	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							32.6	奶類	0
							熱量(大卡)		688.5
1月4日 星期二	胚芽飯	彩椒豆腸	田園什錦	翠炒高麗菜	養生山藥湯		醣類(g)	主食類	6
餐數 19		豆腸 1.2Kg 青椒 0.6Kg 胡蘿蔔去皮 0.6Kg 甜椒(黃皮) 0.6Kg	小小豆干丁 0Kg 冷凍玉米粒(CAS) 0Kg 胡蘿蔔小丁 0Kg 馬鈴薯(小丁) 0Kg	木耳絲 0Kg 甘藍(切片) 0Kg 胡蘿蔔絲 0Kg	素羊肉-大順600g 1包 山藥-中丁 0Kg 枸杞-兩 0兩 薑絲 0Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.8
							脂肪(g)	蔬菜類	1.5
							20.9	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							33.1	奶類	
							熱量(大卡)		710.5
1月5日 星期三	鮮菇羹飯	綜合菇	煉乳銀絲卷	不結球萵苣	什錦羹湯		醣類(g)	主食類	5.5
餐數 19		白精靈菇對切 0.5Kg 珊瑚菇 0.5Kg 鴻喜菇 0.5Kg	冷凍銀絲卷(迷你) 0個 加糖部份脫脂(飛煉乳小罐) 0罐 彩色巧克力米 0Kg	不結球萵苣切段 0Kg	木耳絲 0Kg 包心白菜(切片) 0Kg 白蘿蔔中丁 0Kg 洗選蛋 0Kg 胡蘿蔔絲 0Kg 香菇切片 0Kg		90	豆魚肉蛋類	2.7
							脂肪(g)	蔬菜類	1.5
							20.6	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							31.4	奶類	0
							熱量(大卡)		671
1月6日 星期四	芝麻飯	鮮香菇	咖哩鮮蔬	美味青江菜	綠豆地瓜湯		醣類(g)	主食類	5.5
餐數 19		生香菇 3Kg	百頁豆腐-24丁 1.5Kg 咖哩塊(素食125g) 1盒 新鮮四季豆 1Kg 玉米筍 0.3Kg 胡蘿蔔中丁 0Kg 馬鈴薯(中丁) 0Kg	青江菜切段 0Kg	二砂(1kg) 0包 綠豆(國產.) 0Kg 地瓜 0Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
							脂肪(g)	蔬菜類	2
							23.6	油脂類	2.8
							蛋白質(g)	水果類	0
							35.4	奶類	0
							熱量(大卡)		724
1月7日 星期五	白米飯	千島佐青蔬	日式關東煮	有機小松菜	味噌豆腐湯		醣類(g)	主食類	6
餐數 19		千島沙拉醬-條 3條 青花菜新鮮去梗 2Kg 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	生香菇 0.3Kg 白蘿蔔中丁 0Kg 胡蘿蔔中丁 0Kg 甜玉米塊(cas) 0Kg 非基改豆皮角 0Kg	有機小松菜 0Kg	中華豆腐(300g) 0盒 味噌(小)-菜金 0包		100	豆魚肉蛋類	2.5
							脂肪(g)	蔬菜類	2
							20	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							31.5	奶類	0
							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：