

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第4週菜單內容明細表-素

材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析			
9月19日 星期一	白米飯	香滷菜捲		豆皮滷白菜	香滷海帶片	炒油菜	味噌海芽湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素菜捲(個) 25個	非基改豆皮角(1.8K*袋) 1袋	海帶片 1片	薑絲 0.6Kg	味噌(3K*盒) 1盒	脂肪(g)		90	豆魚肉蛋類	2.3
餐數	22	滷包 1個	大白菜(切片) 0Kg	滷包 1個	油菜(切段) 0Kg	乾海芽 0Kg		蛋白質(g)	19.4	蔬菜類	1.5
			木耳絲 0Kg			薑絲 0Kg		熱量(大卡)	28.6	油脂類	2.5
			胡蘿蔔(切片) 0Kg					水果類	0		
								奶類	0		
								649			
9月20日 星期二	燕麥飯	麻油猴頭菇		魯貢丸	葷菇豆腐	炒小白菜	冬瓜湯		醣類(g)	主食類	5.5
		麻油猴頭菇包(0.6k) X 2包	素大貢丸(加) 30粒	粗豆腐(小丁尺四)5K 1盤	小白菜(切段) 0Kg	豆皮(KG) 0.3Kg	脂肪(g)		90	豆魚肉蛋類	2.3
餐數	22	高麗菜(切片) 1.5Kg	滷包 1個	生香菇 0Kg		冬瓜(中丁) 0Kg		蛋白質(g)	19.4	蔬菜類	1.5
		凍豆腐(kg*榮) 1Kg				薑絲 0Kg		熱量(大卡)	28.6	油脂類	2.5
		金針菇 0.5Kg						水果類	0		
		新鮮玉米(切段) 0.5Kg						奶類	0		
		老薑片 0.1Kg						649			
9月21日 星期三	白米飯	素肉排		刈包	地瓜薯條	炒青江菜	皮蛋瘦肉粥		醣類(g)	主食類	5.5
		素肉排(優鮮一族) 30片	花生糖粉(杯) 1杯	地瓜薯條(Q) 2Kg	青江菜(切段) 0Kg	玉米粒罐(3K*罐) 1罐	脂肪(g)		90	豆魚肉蛋類	2.7
餐數	22		鮮奶刈包(南山) 0個			皮蛋(個) 1個		蛋白質(g)	20.6	蔬菜類	1.5
						毛豆仁(CAS) 0Kg		熱量(大卡)	31.4	油脂類	2.5
						芹菜(珠) 0Kg		水果類	0		
						高麗菜(粗絲) 0Kg		奶類	0		
						雞蛋(kg) 0Kg		671			
9月22日 星期四	紫米飯	樹子豆包		塔香豆瓣海茸	魯豆腐	彩繪有機高麗菜	蘿蔔豚骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		炸豆包(個*彰南) 30個	豆瓣醬(2.8K*桶) 1桶	中三角油豆腐(34g*個)榮 1個	有機高麗菜(片) 0Kg	豆皮角(KG) 0.4Kg	脂肪(g)		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
餐數	22	樹子(3K/罐) 1罐	九層塔 0Kg	滷包 1個	胡蘿蔔(切絲) 0Kg	白蘿蔔(中丁) 0Kg		蛋白質(g)	23.6	蔬菜類	2
		薑絲 0Kg	海茸(切小段) 0Kg			薑絲 0Kg		熱量(大卡)	35.4	油脂類	2.8
			薑絲 0Kg					水果類	0		
								奶類	0		
								724			
9月23日 星期五	白米飯	泡菜年糕		黑米糕捲	玉米炒蛋	炒大陸妹	青蔥蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.2
		冷藏韓式年糕(0.5) 2包	黑米糕捲(個) 30個	玉米粒(Q) 0.5Kg	大陸妹(切段) 0Kg	木耳絲 0Kg	脂肪(g)		88	豆魚肉蛋類	3.2
餐數	22	杏鮑菇(切片) 1.5Kg		雞蛋(kg) 0Kg		乾海芽 0Kg		蛋白質(g)	22.1	蔬菜類	2
		大白菜(切片) 1Kg				薑絲 0Kg		熱量(大卡)	34.8	油脂類	2.5
		素韓式泡菜 1Kg				雞蛋(kg) 0Kg		水果類	0		
		木耳絲 0.1Kg						奶類	0		
		胡蘿蔔(切片) 0.1Kg						690.1			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336
 ※本菜單豬肉採用國產新鮮豬肉

製表日期:

營養師：

午餐執秘：

校長：