

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第8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		
10月17日星期一	白米飯	彩椒干片	三杯菇菇	滷蛋	炒大陸妹	補氣養生湯		醣類(g)	主食類	5.5
餐數 22		彩椒(切粗絲) 0.6Kg 豆干片*禁洲 0Kg	杏鮑菇(頭切片) 1Kg 美白菇 0.8Kg 鴻喜菇 0.8Kg 薑片 0.1Kg	滷包 1個 滷蛋(粒) 1個	大陸妹(切段) 0Kg	當歸藥膳包(素) 1包 新鮮玉米(切段) 0.5Kg 白蘿蔔(中丁) 0Kg 秀珍菇 0Kg 薑絲 0Kg		94 脂肪(g) 19.5 蛋白質(g) 30.8 熱量(大卡) 674.7	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.5 2.3 2.4 0 0
10月18日星期二	紫米飯	紫蘇豆包	辣炒海帶根	麻婆豆腐	彩繪高麗菜	金針湯		醣類(g)	主食類	5.3
餐數 22		炸豆包(個*彰南) 30個 紫蘇梅(3K*桶) 1桶	九層塔(去梗) 0Kg 紅辣椒 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 海帶根 0Kg	粗豆腐(大丁尺四)5K 1盤 辣豆瓣醬(600g*罐) 1罐	胡蘿蔔(切絲) 0Kg 高麗菜(切片) 0Kg	素皮絲(素) 0.1Kg 木耳 0Kg 金針菇 0Kg 薑絲 0Kg		90.5 脂肪(g) 21.6 蛋白質(g) 31.7 熱量(大卡) 683.2	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.7 2.2 2.7 0 0
10月19日星期三	炒麵	肉絲炒麵	蜜汁豆干	黑糖小饅頭	炒花菜	冬瓜羊肉湯		醣類(g)	主食類	5
餐數 22		素肉燥(600g*包) 1包 雪白菇 0.5Kg 鴻喜菇 0.5Kg 木耳絲 0Kg 生香菇(切) 0Kg 白油麵 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 高麗菜(切片) 0Kg	滷包 1個 小干切四丁-滷味用 0Kg 熟白芝麻 0Kg	黑糖小饅頭(20g*個) 1個	冷凍青花菜(CAS) 0Kg 胡蘿蔔(切片) 0Kg	素羊肉 0.3Kg 冬瓜(中丁) 0Kg 薑絲 0Kg		85 脂肪(g) 21.6 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 658	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.7 2 2.7 0 0
10月20日星期四	五穀飯	酥炸菜捲	魯藥膳豆筍	魯香菇貢丸	炒蚵白菜	玉米蛋花湯		醣類(g)	主食類	6
餐數 22		素菜捲(個) 30個	豆筍-泡水 1Kg 枸杞(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 當歸藥膳包(素) 1包	素大貢丸(加) 30粒 滷包 1個	蚵仔白菜(切段) 0Kg	玉米粒(Q) 0Kg 雞蛋(kg) 0Kg		97.5 脂肪(g) 19.4 蛋白質(g) 29.6 熱量(大卡) 683	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.3 1.5 2.5 0 0
10月21日星期五	白米飯	麻頭猴頭菇	素龍鳳腿	鮮蔬溫沙拉	有機空心菜	綠豆湯		醣類(g)	主食類	5.5
餐數 22		麻油猴頭菇包(0.6k*包) 2包 新鮮玉米(切段) 1Kg 杏鮑菇 0.6Kg 美白菇 0.6Kg	素龍鳳腿(支*彰南) 30支 滷包 1個	冷凍青花菜(CAS) 1.5Kg 胡麻沙拉醬(240g) 1包 牛蕃茄(去蒂頭) 0.6Kg 秋葵 0.3Kg 紫高麗菜 0.3Kg 新鮮玉米筍 0.3Kg 胡蘿蔔(去皮) 0.2Kg	有機空心菜(切段*義庄) 0Kg	二砂糖(1Kg*包) 1包 綠豆 0Kg		91.5 脂肪(g) 21.9 蛋白質(g) 32.4 熱量(大卡) 692.7	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 1.8 2.7 0 0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期:

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：