

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第9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24日星期一	白米飯	沙茶什錦鍋	鮮蔬海鮮溫沙拉	熱炒桂竹筍	油菜	紫菜蛋花湯		醣類(g)	主食類	6
		素火鍋料(500g*包) 2包	秋葵 0.5Kg	木耳絲 0Kg	薑絲 0.6Kg	紫菜(150g) 1個		97.5	豆魚肉蛋類	2.8
		素沙茶醬(120g*罐) 1罐	紫高麗菜 0.3Kg	胡蘿蔔(切絲) 0Kg	油菜(切段) 0Kg	雞蛋(kg) 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		新鮮玉米(切段) 1Kg	新鮮玉米筍 0Kg	桂竹筍(切段) 0Kg				20.9	油脂類	2.5
		豆皮角(KG) 0.6Kg	牛蕃茄(去蒂頭) 0Kg					蛋白質(g)	水果類	0
		大白菜(切片) 0Kg	冷凍青花菜(CAS) 0Kg					33.1	奶類	0
		金針菇 0Kg	胡麻醬(1K*罐) 0罐					熱量(大卡)		
餐數 25		胡蘿蔔(切片) 0Kg	胡蘿蔔(去皮) 0Kg					710.5		
10月25日星期二	糙米飯	照燒素雞	椒鹽牛蒡	滷海帶片	紅絲高麗菜	四神藥湯		醣類(g)	主食類	6
		素豆雞片(Kg*彰南) 3Kg	素牛蒡排(片) 30片	海帶片 30片	胡蘿蔔(切片) 0Kg	四神藥包(素) 1包		97.5	豆魚肉蛋類	2.8
		青椒(大丁) 0.6Kg	沙拉油(18L*桶) 1桶	滷包 1個	高麗菜(切片) 0Kg	山藥(中丁) 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		薑片(素) 0.1Kg	香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒			薑片 0Kg		20.9	油脂類	2.5
						素羊肉 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數 30								33.1	奶類	0
								熱量(大卡)		
								710.5		
10月26日星期三	白米飯	滷豆筍	芋丸	黑椒毛豆莢	豆芽菜	刺瓜湯		醣類(g)	主食類	5.5
		豆筍 2.5Kg	素食芋丸30 30個	毛豆莢(CAS) 0Kg	芹菜(切段) 0.2Kg	素羊肉 0.3Kg		90	豆魚肉蛋類	2.7
		薑絲 0.1Kg		粗粒黑胡椒(KG) 0Kg	豆芽菜 0Kg	芹菜(珠) 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		藥膳包 1包			胡蘿蔔(切絲) 0Kg	胡瓜(大丁) 0Kg		20.6	油脂類	2.5
								蛋白質(g)	水果類	0
餐數 25								31.4	奶類	0
								熱量(大卡)		
								671		
10月27日星期四	白米飯	鼓汁豆包	綠野仙蹤	香滷水晶餃	炒有機黑葉白菜	冬瓜湯		醣類(g)	主食類	5.5
		炸豆包(個*彰南) 30個	冷凍青花菜(CAS) 2Kg	素水晶餃(個) 60個	有機黑葉白菜(切段*義庄)	素皮絲(素) 0.2Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
		豆鼓(KG) 0Kg	胡蘿蔔(切片) 0.3Kg	滷包 1個		冬瓜(中丁) 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		薑片 0Kg	新鮮玉米筍(切片) 0.3Kg			薑絲 0Kg		23.6	油脂類	2.8
			木耳絲 0.2Kg					蛋白質(g)	水果類	0
餐數 30								35.4	奶類	0
								熱量(大卡)		
								724		
10月28日星期五	扁豆飯	藥膳猴頭菇	素龍鳳腿	田園滿福寶	蒜拌大陸妹	鮮菇湯		醣類(g)	主食類	5
		百頁豆腐(12丁*榮) 1Kg	素龍鳳腿(支*彰南) 30支	玉米粒(Q) 1Kg	大陸妹(切段) 0Kg	金針菇 0Kg		85	豆魚肉蛋類	3
		麻油猴頭菇包(0.6k) X2包	滷包 1個	豬絞肉(粗絞肉*溫) 0.2Kg		非基改豆皮 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		杏鮑菇 0.5Kg		毛豆仁(CAS) 0.1Kg		素食高湯(3K*品高) 0桶		21.5	油脂類	2.5
		美白菇 0.5Kg		胡蘿蔔(小丁) 0.1Kg				蛋白質(g)	水果類	0
				馬鈴薯(小丁) 0.1Kg				33	奶類	0
餐數 25				蒜末 0.1Kg				熱量(大卡)		
								665.5		

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

製表日期：

營養師：

午餐執秘：

校長：