

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第10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31日星期一	白米飯	咕咾百頁	桂竹筍	田園三色	炒油菜	味噌海芽湯		醣類(g)	主食類	5.5
		百頁小丁*榮洲(素) 2Kg	木耳絲 0Kg	豆干丁*榮洲 0.5Kg	薑絲 0.6Kg	味噌(3K*盒) 0盒		94	豆魚肉蛋類	2.5
		青椒(中丁) 0.5Kg	紅辣椒 0Kg	新鮮芋頭(小丁)素 0.5Kg	油菜(切段) 0Kg	乾海芽 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.3
		紅甜椒(中丁)素 0.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 0Kg	小黃瓜(中丁) 0Kg		薑絲 0Kg		19.5	油脂類	2.4
		黃甜椒(中丁)素 0.5Kg	桂竹筍(切段) 0Kg	玉米粒(Q) 0Kg				蛋白質(g)	水果類	0
				胡蘿蔔(小丁) 0Kg				30.8	奶類	0
								熱量(大卡)		
餐數	30							674.7		
11月1日星期二	燕麥飯	鵝蛋肉燥	蠔油蘿蔔糕	五彩鮮蔬	豆芽菜	針菇湯		醣類(g)	主食類	5.3
		豆干丁*榮洲 1Kg	素蘿蔔糕(片) 30片	山藥(大丁) 1.5Kg	芹菜(切段) 0.2Kg	榨菜絲(醃) 0.6Kg		90.5	豆魚肉蛋類	2.7
		豆筍-泡水 1Kg		櫛瓜(切片) 1Kg	豆芽菜 0Kg	金針菇 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.2
		素肉燥(600g*包) 1包		生香菇(切) 0.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 0Kg	薑絲 0Kg		21.6	油脂類	2.7
		鵝鴨蛋(鵝蛋) 0Kg		彩椒(切粗絲) 0.5Kg				蛋白質(g)	水果類	0
				新鮮玉米筍 0.5Kg				31.7	奶類	0
								熱量(大卡)		
餐數	27							683.2		
11月2日星期三	白米飯	麻油猴頭菇	魯豆腐	涼拌海帶根	蒜拌大陸妹	什錦羹湯		醣類(g)	主食類	5
		凍豆腐(kg*榮) 2Kg	大四角油豆腐(55g*備)榮 1個	九層塔(去梗) 0Kg	大陸妹(切段) 0Kg	素肉羹 1.5Kg		85	豆魚肉蛋類	2.7
		麻油猴頭菇包(0.6k*包) 2包	滷包 1個	紅辣椒 0Kg		大白菜(切片) 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		高麗菜(切片) 1.5Kg		胡蘿蔔(切絲) 0Kg		木耳絲 0Kg		21.6	油脂類	2.7
		金針菇 0.5Kg		海帶根 0Kg		生香菇(切) 0Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		新鮮玉米(切段) 0.5Kg				胡蘿蔔(切絲) 0Kg		30.9	奶類	0
		老薑片 0.1Kg				脆筍絲(醃) 0Kg		熱量(大卡)		
餐數	30							658		
11月3日星期四	白米飯	地瓜薯條	泡菜部隊鍋	茶葉蛋	炒青花椰菜	玉米湯		醣類(g)	主食類	6
		地瓜薯條(Q) 3Kg	素韓式泡菜(369g) 2罐	茶葉蛋滷包(包) 1包	冷凍青花菜(CAS) 0Kg	白蘿蔔(中丁) 1Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.3
			豆皮角(KG) 0.5Kg	麥香紅茶(60g*包) 1包		香菜 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
			新鮮玉米(切段) 0.5Kg	雞蛋(粒) 1粒		新鮮玉米(切段) 0Kg		19.4	油脂類	2.5
			大白菜(切片) 0Kg					蛋白質(g)	水果類	0
			金針菇 0Kg					29.6	奶類	0
			凍豆腐(大丁*榮) 0Kg					熱量(大卡)		
餐數	25							683		
11月4日星期五	紫米飯	香滷龍鳳腿	麻婆豆腐	白醬馬鈴薯	紅絲高麗菜	紅豆湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素龍鳳腿(支*彰南) 30支	三色豆(CAS) 0Kg	冷凍青花菜(CAS) 2Kg	胡蘿蔔(切片) 0Kg	二砂糖(1Kg*包) 0包		91.5	豆魚肉蛋類	2.8
			素蠔油(6K*萬家香) 0桶	康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包	高麗菜(切片) 0Kg	紅豆(Q) 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.8
			粗豆腐(小丁尺四)5K 0盤	奶油(100g) 1條				21.9	油脂類	2.7
				馬鈴薯(大丁) 0.6Kg				蛋白質(g)	水果類	0
				新鮮玉米(切段) 0.6Kg				32.4	奶類	0
				胡蘿蔔(小丁) 0.3Kg				熱量(大卡)		
餐數	25							692.7		

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：