

0098 彰化縣線西鄉線西國小 113學年度第1學期第16週素食菜單

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
12月9日星期一	白米飯	滷豆雞 3 公斤	香炒海茸 0 公斤 九層塔海茸(切) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	蒸水餃(*2) 36 粒 素水餃(pc-備品) 10 粒	炒高麗菜 1 包 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	冬瓜湯 1 包 素羊肉(0.6K) 0 公斤 冬瓜(切中丁) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		熱量： 760大卡 醣類： 106.1 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 33.1 g
餐數 18		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:5.0份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
12月10日星期二	燕麥飯	藥膳猴頭菇 2 包 凍豆腐大丁 1 公斤 藥膳包(小包60g) 1 包 美白菇(QR) 0.6 公斤 金針菇(QR) 0.6 公斤	蒸蛋 1 張 玻璃紙 0 公斤 蛋(春明) 0 公斤	滷素福州丸(*1) 18 粒 素福州丸(小) 5 粒	炒履歷油菜 0 公斤 履歷油菜(切實重)	味噌豆腐湯 0 公斤 味噌(K) 0 板 豆腐(非基改切大丁)(4.5K)		熱量： 576大卡 醣類： 79.9 g 脂肪： 19.0 g 蛋白質： 22.2 g
餐數 18		全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
12月11日星期三	白米飯	夏威夷炒飯 1 條 素火腿(0.5K/條) 1 罐 鳳梨罐(565g) 0.6 公斤 冷凍毛豆仁(包)1K 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0 公斤	素菜捲(40g) 18 條 素菜捲(40g)(備品) 5 條	清蒸小肉圓 18 個 素水晶肉圓(備品) 3 個	炒履歷蚵白菜 0 公斤 履歷蚵白菜(切實重)	酸辣湯 0 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 烏醋(庫存) 0 庫存 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 蛋(春明) 0 公斤 豆腐(非基改切中丁)(4.5K) 0 板 金針菇(QR) 0 公斤		熱量： 753大卡 醣類： 102.1 g 脂肪： 25.2 g 蛋白質： 30.6 g
餐數 18		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.3份 油脂與堅果種子類:1.6份						
12月12日星期四	白米飯	炸芋簽裸 2 公斤 芋頭裸簽(K) 1 兩 九層塔(兩) 0 板	紅燒豆腐 1 包 非基改素肉燥(180g) 0 公斤 豆腐(非基改切大丁)(4.5K)	滷豆筍 2 公斤 豆筍	炒履歷青江菜 0 公斤 履歷青江菜(切實重)	紅豆湯 0 包 二砂台糖(1K/包) 0 公斤 紅豆(國產TAP) 0 公斤		熱量： 1182大卡 醣類： 86.5 g 脂肪： 73.0 g 蛋白質： 59.4 g
餐數 18		全穀雜糧類:7.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
12月13日星期五	糙米飯	糖醋豆包 18 片 非基改炸豆包(菜用)(pc) 5 片 蕃茄醬(庫存) 0 庫存	炒四季豆 1 公斤 四季豆 0.6 公斤 美白菇(QR) 0.6 公斤 鴻喜菇(QR) 0.6 公斤	鮮蔬烘蛋 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.3 公斤 蕃薯(切絲) 0.3 公斤 蛋(春明) 0 公斤	炒有機小松菜 0 公斤 有機小松菜(肉絲-蝦)(切)	紫菜蛋花湯 0 公斤 紫菜 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 蛋(春明) 0 公斤		熱量： 609大卡 醣類： 94.2 g 脂肪： 16.0 g 蛋白質： 24.5 g
餐數 18		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業股份有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2024/12/2 12:15

營養師： 午餐秘書： 校長：

依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上述食材過敏者請注意。