

S016 彰化縣線西鄉線西國小 113學年度第二學期第18週食譜設計-素

菜單組成 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
6月9日星期一	白米飯	韓式年糕	珍珠丸子	紅燒豆腐	爽口高麗菜	榨菜粉絲湯		醣類：	全穀雜糧類	4.2
		韓國年糕絲(500g*包) 2 包	素紫米珍珠丸(N 25 個	素肉燥(180g*包)(N 1 包	薑絲(0.6K*包) 1 包	素肉絲(乾)(N 0.2 Kg		70 g	豆魚蛋肉類	0.2
		杏鮑菇(素) 1.5 Kg		三色豆(CAS) Kg	胡蘿蔔(切絲) Kg	榨菜絲(醃) Kg		脂肪：	蔬菜類	1.4
		大白菜(切片) 1 Kg		薄豆腐(小丁4.2K)(L 盤	高麗菜(切片) Kg	薑絲 Kg		13.5 g	油脂類	2.5
		素韓式泡菜(KG)(N 1 Kg						蛋白質：	水果類	0.0
		胡蘿蔔(切片) 0.2 Kg						11.2 g	乳品類	0.0
餐數	木耳絲 0.1 Kg					熱量：				
25							446.3大卡			
6月10日星期二	糙米飯	豆筍肉燥	白醬馬鈴薯	健康水煮蛋	有機黑葉白菜	虱目魚丸湯		醣類：	全穀雜糧類	5.0
		豆筍(KG*泡水)(N 3 Kg	冷凍青花菜(CAS) 2.3 Kg	雞蛋(粒)(G 30 粒	薑絲 Kg	素大彩花丸(個)(N 25 個		80 g	豆魚蛋肉類	4.0
		素肉燥(600g*包)(N 1 包	奶油風味蘑菇濃湯(康寶) 1 包		有機黑葉白菜(切段)款哥 Kg	芹菜(珠) Kg		脂肪：	蔬菜類	1.0
			馬鈴薯(中丁) 1 Kg					32.5 g	油脂類	2.5
			冷凍玉米筍 0.5 Kg					蛋白質：	水果類	0.0
			胡蘿蔔(小丁) 0.3 Kg					39 g	乳品類	0.0
餐數						熱量：				
25							768.5大卡			
6月11日星期三	白米飯	泡菜部隊鍋	滷黃金豆腐堡	黃金脆薯	椒鹽毛豆莢	味噌豆腐湯		醣類：	全穀雜糧類	4.0
		大白菜(切片) 2 Kg	中三角油豆腐(34g*個)(菜L 30 個	脆薯(KG) Kg	粗粒黑胡椒(600g*包) 包	味噌(3K*盒) 盒		66 g	豆魚蛋肉類	1.9
		凍豆腐(大丁*菜)(L 2 Kg	滷包 1 個	沙拉油(18L*桶) 桶	毛豆莢(1K*CAS) 包	薄豆腐(小丁4.2K)(L 盤		脂肪：	蔬菜類	1.2
		素韓式泡菜(369g)(N 1 罐						22 g	油脂類	2.5
		生香菇 0.5 Kg						蛋白質：	水果類	0.0
		金針菇 0.5 Kg						22.5 g	乳品類	0.0
餐數						熱量：				
25							552大卡			
6月12日星期四	五穀飯	宮保杏鮑菇	三杯百頁	四角薯餅	履歷青江菜	紫菜蛋花湯		醣類：	全穀雜糧類	4.4
		杏鮑菇 3 Kg	九層塔 Kg	素食薯餅(大*彰南)(N 25 片	履歷青江菜(切段) Kg	紫菜(150g) 個		72 g	豆魚蛋肉類	0.0
		乾辣椒片(兩) 1.5 兩	大溪黑豆干(12丁*菜)(L Kg			薑絲 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.2
		油花生 0.5 Kg	百頁豆腐(中丁)*彰南(N Kg		雞蛋(kg)(G Kg	12.5 g		油脂類	2.5	
			杏鮑菇(頭切塊) Kg					蛋白質：	水果類	0.0
			薑片 Kg					10 g	乳品類	0.0
餐數						熱量：				
25							440.5大卡			
6月13日星期五	白米飯	霸王薑母鴨	海苔菇菇蛋	蒸餃	履歷油菜	冬瓜珍珠		醣類：	全穀雜糧類	3.9
		老薑片(兩) 1 兩	金針菇 Kg	素食水餃(個*200粒)個 50 個	履歷油菜(切段) Kg	冬瓜糖塊 個		60 g	豆魚蛋肉類	1.1
		紅棗(兩) 1 兩	海苔絲(100g) 包			二砂糖(1Kg*包) 包		脂肪：	蔬菜類	0.3
		凍豆腐(大丁*菜)(L 1 Kg	雞蛋(kg)(G Kg		粉圓(3K*包) 包	18 g		油脂類	2.5	
		素米血丁(KG)(N 0.6 Kg				蛋白質：		水果類	0.0	
		高麗菜(切片) 0.6 Kg				15.8 g		乳品類	0.0	
餐數	新鮮玉米(切段) 0.6 Kg					熱量：				
25	金針菇 0.2 Kg					465.2大卡				