

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第1週"素食"午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
8月31日 星期一	白米飯	彩椒干片	紅蘿蔔炒蛋	炒青花椰菜	關東煮湯		醣類： 0.4 g 脂肪： 0.3 g 蛋白質： 0.3 g 熱量： 5大卡
餐數 27		猴頭菇調理包 3包 素沙茶(120g) 1罐 紅甜椒 0.8Kg 黃甜椒 0.8Kg 豆干片(非基改) 0Kg	紅蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg	薑絲 0.1Kg 青花菜(產銷) 0Kg	蒟蒻小捲-600g/包 1包 海帶結 0.8Kg 生香菇 0.6Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.3Kg 白蘿蔔去皮 0Kg		
9月1日 星期二	五穀飯	香滷百頁	脆筍花生	炒小白菜	南瓜湯		醣類： 0.7 g 脂肪： 0.9 g 蛋白質： 0.9 g 熱量： 14大卡
餐數 27		百頁豆腐(不切) 2.5Kg 海帶結 1Kg 滷包-包 1個 九層塔 0Kg 杏鮑菇 0Kg 老薑片 0Kg	毛豆仁 1Kg 竹筍去皮 1Kg 小小豆干丁 0Kg 油花生 0Kg	小白菜 0Kg	紅棗-兩 1兩 秀珍菇 0Kg 南瓜-大丁 0Kg 薑絲 0Kg		
9月2日 星期三	燴飯	蘑菇燴飯	蜜汁福州丸	炒油菜	海芽菇湯		醣類： 0.5 g 脂肪： 0.3 g 蛋白質： 0.4 g 熱量： 6大卡
餐數 27		美白菇 2.4Kg 素蘑菇醬(300g/罐) 1罐 豆皮角 0.3Kg 三色丁 0Kg 高麗菜 0Kg	素福州丸 27個 熟白芝麻 0Kg 香菇素蠔油(6L-4桶/箱) 0桶	油菜 0Kg	鴻喜菇 0.8Kg 板豆腐(尺四) 0盤 乾海帶芽 0Kg		
9月3日 星期四	紫米飯	鴿蛋豆干	地瓜薯條	炒青江菜	紅豆湯		醣類： 3.0 g 脂肪： 1.8 g 蛋白質： 0.3 g 熱量： 29大卡
餐數 27		杏鮑菇 1.5Kg 素肉燥(600g/包) 1包 小小豆干丁 0Kg 鴿蛋 0Kg	地瓜薯條(瓜瓜園) 3Kg	青江菜 0Kg	二砂(20包/箱) 0包 紅豆 0Kg		
9月4日 星期五	白米飯	天婦羅	咖哩洋芋	炒高麗菜	珍菇蛋花湯		醣類： 2.5 g 脂肪： 0.3 g 蛋白質： 0.6 g 熱量： 15大卡
餐數 27		南瓜-去籽 3Kg 茄子 2Kg 黏師父酥炸粉 1包	純素咖哩塊(125g/盒) 1盒 白精靈菇 0.8Kg 毛豆仁 0Kg 洋芋去皮泡水 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	木耳 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 高麗菜去心 0Kg	蕃茄 0.8Kg 雞蛋 0.3Kg 金針菇 0Kg 薑絲 0Kg		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：