

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第2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		
9月7日 星期一	白米飯	泡菜菇菇	傳香滷蛋	炒小白菜	素羊肉湯		醣類(g)	主食類	5.6
餐數 27		鮑魚菇 1.8Kg 素韓式泡菜 1罐 大白菜去心 0Kg 金針菇 0Kg	滷包-包 0個 滷蛋(備品)-個 0個 滷蛋-個 0個	薑絲 0.6Kg 小白菜 0Kg	素羊肉-600g/包 1包 十全藥膳包 0包 生香菇 0Kg 竹筍去皮 0Kg 枸杞 0Kg 紅棗 0Kg 老薑片 0Kg		96.5 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 31.9 熱量(大卡) 696.3	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.6 2.5 2.5 0
9月8日 星期二	五穀飯	滷豆雞	八寶肉醬	炒高麗菜	仙草蜜		醣類(g)	主食類	5.8
餐數 27		素豆雞(非基改) 2.5Kg 滷包-包 0個	生香菇 0.8Kg 小小豆干丁-非基改 0Kg 毛豆仁 0Kg 脆筍丁 0Kg	木耳 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 高麗菜去心 0Kg	冬瓜糖塊 0個 仙草(5k) 0桶		98.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 699.6	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.5 2.3 2.5 0 0
9月9日 星期三	炒麵	什錦炒麵	滷關東煮	炒青江菜	海芽金針湯		醣類(g)	主食類	6.5
餐數 27		紅甜椒-個 4個 素火腿-500g/條 1條 豆皮角 0.6Kg 木耳 0Kg 白油麵 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 高麗菜去心 0Kg 鴻喜菇 0Kg	素脆丸 1Kg 玉米穗小塊 0Kg 白蘿蔔去皮 0Kg 百頁豆腐(12丁) 0Kg	青江菜 0Kg	珊瑚菇 0.8Kg 金針菇 0Kg 乾海帶芽 0Kg 薑絲 0Kg		109.5 脂肪(g) 22.8 蛋白質(g) 33.6 熱量(大卡) 777.6	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.6 2.4 3 0 0
9月10日 星期四	糙米飯	酥炸杏鮑菇	冬瓜甕	炒大白菜	玉米濃湯		醣類(g)	主食類	6.6
餐數 27		杏鮑菇 3.5Kg	玉米筍 0.5Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg 冬瓜-去皮去籽 0Kg 生香菇 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 鵪蛋 0Kg	大白菜去心 0Kg 木耳 0Kg 豆皮(1.8K/袋) 0Kg	全素玉米濃湯粉(600g) 1包 素火腿-500g/條 1條 玉米粒(Q) 0Kg 洋芋去皮泡水 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg 玉米醬罐-大 0罐		111 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 778.9	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.5 2.4 3 0 0
9月11日 星期五	白米飯	豆干肉燥	蒲瓜什錦	炒青花椰菜	刺瓜湯		醣類(g)	主食類	5.5
餐數 27		百頁豆腐-小丁 1.2Kg 素肉燥-180g/包 1包 小小豆干丁 0Kg 鵪蛋 0Kg	豆皮角 0.2Kg 木耳 0Kg 金針菇 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 蒲瓜-去皮 0Kg	青花菜(產銷) 0Kg	刺瓜-去皮 0Kg 薑絲 0Kg		95 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 31.7 熱量(大卡) 689.5	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.6 2.5 2.5 0 0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：