

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第3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14日星期一	白米飯	沙茶炒菇	家常豆腐	炒大陸妹	補氣養生湯		醣類(g)	主食類	6.2
餐數	27	杏鮑菇 1.2Kg 素沙茶(120g) 1罐 青椒 0.5Kg 美白菇 0.5Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 高麗菜去心 0Kg	玉米粒(Q) 0.5Kg 紅蘿蔔去皮 0.3Kg 板豆腐(尺四) 0盤 洋芋去皮泡水 0Kg	薑絲 0.6Kg 大陸妹 0Kg	小小豆輪(加) 0.3Kg 十全藥膳包 0包 白蘿蔔去皮 0Kg 美白菇 0Kg 薑絲 0Kg		105	豆魚肉蛋類	2.5
							脂肪(g)	蔬菜類	2.4
							20	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							32.3	奶類	0
							熱量(大卡)		
							729.2		
9月15日星期二	胚芽飯	瓜仔菜卷	茶葉蛋	炒大白菜	關東煮湯		醣類(g)	主食類	6
餐數	27	炸素菜卷 27個 味全花瓜片(3K) 1罐 老薑片 0Kg	雞蛋-顆 0個 茶葉蛋滷包-包 0包 麥香紅茶 0包	大白菜 0Kg 木耳 0Kg 紅蘿蔔去皮 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		102	豆魚肉蛋類	2.6
							脂肪(g)	蔬菜類	2.4
							20.3	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							32.6	奶類	0
							熱量(大卡)		
							721.1		
9月16日星期三	白米飯	什錦肉羹	銀絲卷	炒青江菜			醣類(g)	主食類	6.5
餐數	27	素肉羹 1.2Kg 素油蔥酥(100g) 1包 大白菜 0Kg 木耳 0Kg 金針菇 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg	銀絲卷(70g) 0個 銀絲卷(70g備品) 0個	青江菜 0Kg			109	豆魚肉蛋類	2.4
							脂肪(g)	蔬菜類	2.3
							19.7	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							32.1	奶類	0
							熱量(大卡)		
							741.7		
9月17日星期四	薏仁飯	酥炸素魚排	菇菇炒干絲	炒高麗菜	海芽蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.5
餐數	27	素魚排 27片	豆干絲-非基改 0.6Kg 木耳 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 美白菇 0Kg 甜麵醬-大 0罐	木耳 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 高麗菜 0Kg	鴻喜菇 0.6Kg 薑絲 0.1Kg 乾海帶芽 0Kg 雞蛋 0Kg		94.5	豆魚肉蛋類	2.6
							脂肪(g)	蔬菜類	2.4
							22.8	油脂類	3
							蛋白質(g)	水果類	0
							31.6	奶類	0
							熱量(大卡)		
							709.6		
9月18日星期五	白米飯	打拋素肉燥	彩頭羹	炒白花椰菜	榨菜豆皮湯		醣類(g)	主食類	5.8
餐數	27	杏鮑菇 2Kg 素肉燥(600g/包) 1包 九層塔 0Kg 蕃茄去蒂頭 0Kg	毛豆仁 0.5Kg 玉米粒(Q) 0Kg 白蘿蔔去皮 0Kg 芹菜 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	白花菜冷凍(CAS) 0Kg 枸杞 0Kg	豆皮(1.8K/袋) 0.2Kg 榨菜絲-醃 0Kg 薑絲 0Kg		99	豆魚肉蛋類	2.5
							脂肪(g)	蔬菜類	2.4
							20	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							31.5	奶類	0
							熱量(大卡)		
							702		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：