

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第4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		
							醣類(g)	主食類	
9月21日 星期一	白米飯	藥膳猴頭菇	大油豆腐	炒青江菜	酸辣湯		醣類(g)	主食類	5.5
		猴頭菇調理包 2包 枸杞-兩 1兩 美白菇 0.6Kg 高麗菜 0.6Kg	四角油豆腐大-個(非基改) 0個 滷包-包 0個	薑絲 0.6Kg 青江菜 0Kg	木耳 0Kg 板豆腐(尺四) 0盤 金針菇 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg		95 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 31.7 熱量(大卡) 689.5	豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數 27									
9月22日 星期二	糙米飯	滷豆雞	香菇豆腐	炒油菜	關東煮湯		醣類(g)	主食類	6
		素豆雞(非基改) 2.5Kg 滷包-包 1個	毛豆仁 0.3Kg 秀珍菇 0.3Kg 生香菇 0Kg 板豆腐(尺四) 0盤 紅蘿蔔去皮 0Kg	油菜 0Kg	蒟蒻小捲-600g/包 1包 生香菇 0.6Kg 素小貢丸(Kg) 0.6Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.3Kg		101.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.8 熱量(大卡) 713.2	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.3 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數 27									
9月23日 星期三	鐵板麵	蘑菇鐵板麵	滷福州丸	炒豆芽菜	蘿蔔菇湯		醣類(g)	主食類	6.5
		美白菇 1Kg 素蘑菇醬(300g/罐) 1罐 紅甜椒 0.3Kg 黃甜椒 0.3Kg 三色丁 0Kg 白油麵 0Kg 高麗菜 0Kg	素福州丸 27個 滷包-包 0個	素火腿 0.2Kg 木耳絲 0Kg 豆芽菜-未漂白 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	金針菇 0.6Kg 白蘿蔔去皮 0Kg 薑絲 0Kg		109 脂肪(g) 19.7 蛋白質(g) 32.1 熱量(大卡) 741.7	豆魚肉蛋類 2.4 蔬菜類 2.3 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數 27									
9月24日 星期四	燕麥飯	酥炸素魚排	咖哩洋芋	炒大陸妹	貢丸湯		醣類(g)	主食類	6.3
		素魚排 27片	純素咖哩塊(125g/盒) 1盒 玉米筍 0.6Kg 青豆仁 0Kg 洋芋去皮泡水 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	大陸妹 0Kg	素小貢丸(Kg) 0.6Kg 芹菜 0.1Kg		106.5 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 32.5 熱量(大卡) 758.5	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.4 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	
餐數 27									
9月25日 星期五	白米飯	馬鈴薯燉豆輪	滷蛋	炒青花椰菜	珍菇雙絲湯		醣類(g)	主食類	6.5
		小小豆輪(加) 0.6Kg 秀珍菇 0.6Kg 洋芋去皮泡水 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 滷包-包 0個	滷包-包 0個 滷蛋-個 0個	青花菜(產銷) 0Kg	鴻喜菇 0.5Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.2Kg 金針菇 0Kg		109.5 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 33.6 熱量(大卡) 755.1	豆魚肉蛋類 2.6 蔬菜類 2.4 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數 27									
9月26日 星期六	五穀飯	素雞排	冬瓜甕	炒小白菜	檸檬愛玉		醣類(g)	主食類	5.8
		素雞排 27個	生香菇 0.6Kg 冬瓜-去皮去籽 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 秀珍菇 0Kg 鵝蛋 0Kg	小白菜 0Kg	冬瓜糖塊 0個 檸檬粒 0粒 愛玉(5K) 0包		98.5 脂肪(g) 22.2 蛋白質(g) 30.7 熱量(大卡) 716.6	豆魚肉蛋類 2.4 蔬菜類 2.3 油脂類 3 水果類 0 奶類 0	
餐數 27									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：