

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第6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		
10月5日 星期一	白米飯	蜜汁燒菇	絲瓜炒蛋	炒青江菜	海芽味噌湯		醣類(g)	主食類	6
		杏鮑菇 2.5Kg	絲瓜 2.5Kg	薑絲 0.5Kg	金針菇 0.6Kg		101.5	豆魚肉蛋類	2.5
		洋芋去皮泡水 0Kg	枸杞-兩 1兩	青江菜 0Kg	味噌(3K) 0盒		脂肪(g)	蔬菜類	2.3
		老薑片 0Kg	紅蘿蔔 0.2Kg		板豆腐(尺四) 0盤		20	油脂類	2.5
		素蠔油-萬家香 0桶	雞蛋 0Kg		乾海帶芽 0Kg		蛋白質(g)	水果類	0
							31.8	奶類	0
餐數 27							熱量(大卡)		713.2
10月6日 星期二	五穀飯	三杯素雞	蕃茄豆腐	炒大陸妹	冬瓜丸子湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素雞-非基改 2.5Kg	板豆腐(尺四) 0盤	大陸妹 0Kg	素小貢丸(Kg) 0.6Kg		94.5	豆魚肉蛋類	2.6
		九層塔 0Kg	蕃茄去蒂頭 0Kg		冬瓜-去皮去籽 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
		杏鮑菇 0Kg	可果美蕃茄醬(鐵) 0罐		薑絲 0Kg		20.3	油脂類	2.5
		老薑片 0Kg					蛋白質(g)	水果類	0
							31.6	奶類	0
餐數 27							熱量(大卡)		687.1
10月7日 星期三	義大利麵	義大利麵醬	滷素丸	炒青花椰菜	南瓜濃湯		醣類(g)	主食類	6.3
		素肉燥(600g/包) 1包	素香菇大貢丸 27個	青花菜(產銷) 0Kg	素玉米濃湯粉(小) 1包		106.5	豆魚肉蛋類	2.5
		素蘑菇醬(300g/罐) 1罐			玉米粒(Q) 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
		小小豆干丁-非基改 0.6Kg			南瓜-去籽 0Kg		20	油脂類	2.5
		高麗菜 0.6Kg			雞蛋 0Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		三色丁 0Kg			玉米醬罐-大 0罐		32.5	奶類	0
		白油麵 0Kg					熱量(大卡)		736
餐數 27		可果美蕃茄醬(鐵) 0罐							
10月8日 星期四	芝麻飯	酥炸薯餅	白菜燴鵪鶉蛋	炒有機皺葉白菜	蘿蔔排骨湯		醣類(g)	主食類	5.5
		大薯餅 27片	素皮絲 0.3Kg	有機裁切皺葉白菜 0Kg	素排骨酥-乾 0.1Kg		94.5	豆魚肉蛋類	2.4
			大白菜去心 0Kg		白蘿蔔去皮 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
			木耳 0Kg		薑絲 0Kg		22.2	油脂類	3
			金針菇 0Kg				蛋白質(g)	水果類	0
			紅蘿蔔去皮 0Kg				30.2	奶類	0
			鵪鶉蛋 0Kg				熱量(大卡)		698.6
餐數 27									
月									
日									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：