

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第7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	
10月12日 星期一	白米飯	蘿蔔滷豆輪	玉米炒蛋	炒高麗菜	素丸湯		醣類(g)	主食類	6
		海帶結 0.6Kg	素蝦仁0.6 1包	薑絲 0.6Kg	素小貢丸(Kg) 0.6Kg		102	豆魚肉蛋類	2.6
		小小豆輪(加) 0Kg	青豆仁 0.3Kg	木耳 0Kg	薑絲 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
		白蘿蔔去皮 0Kg	玉米粒(Q) 0Kg	紅蘿蔔去皮 0Kg			20.3	油脂類	2.5
		紅蘿蔔去皮 0Kg	雞蛋 0Kg	高麗菜去心 0Kg			蛋白質(g)	水果類	0
餐數	27						32.6	奶類	0
							熱量(大卡)		721.1
10月13日 星期二	胚芽飯	糖醋杏鮑菇	家常豆腐	炒大陸妹	紫菜蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.8
		杏鮑菇 2Kg	素肉燥-180g/包 1包	大陸妹 0Kg	雞蛋 0Kg		98.5	豆魚肉蛋類	2.5
		蕃茄醬-(300g/罐) 1罐	毛豆仁 0.5Kg		紫菜(150g) 0個		脂肪(g)	蔬菜類	2.3
		白精靈菇 0.3Kg	三色丁 0Kg				20	油脂類	2.5
		紅甜椒 0.3Kg	板豆腐(尺四) 0盤				蛋白質(g)	水果類	0
餐數	27						31.4	奶類	0
							熱量(大卡)		699.6
10月14日 星期三	白米飯	三杯素雞	滷海帶片	炒小白菜	榨菜豆皮湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素雞-非基改 2.5Kg	海帶片-片(有牙籤) 0片	小白菜 0Kg	豆皮角 0.2Kg		94	豆魚肉蛋類	2.4
		九層塔-兩 1兩	滷包-包 0個		冬粉-小捆 0.1Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.3
		老薑片-兩 1兩			淡榨菜絲-3K/包 0包		19.7	油脂類	2.5
		鴻喜菇 0.5Kg					蛋白質(g)	水果類	0
餐數	27						30.1	奶類	0
							熱量(大卡)		673.7
10月15日 星期四	糙米飯	素鰻魚	絲瓜燴金針	炒有機青江菜	補氣養生湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素鰻魚 27片	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg	有機青江菜(段) 0Kg	小小豆輪(加) 0.3Kg		94.5	豆魚肉蛋類	2.5
			金針菇 0Kg		十全樂膳包 0包		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
			枸杞 0Kg		白蘿蔔去皮 0Kg		22.5	油脂類	3
			絲瓜去皮 0Kg		秀珍菇 0Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數	27						30.9	奶類	0
							薑絲 0Kg		704.1
10月16日 星期五	白米飯	猴頭菇炒麵腸	白菜三鮮	炒油菜	仙草粉圓		醣類(g)	主食類	6.5
		猴頭菇調理包 3包	鴻喜菇 0.6Kg	油菜 0Kg	小粉圓 0Kg		109	豆魚肉蛋類	2.4
		麵腸切片 0.6Kg	大白菜去心 0Kg		冬瓜糖塊 0個		脂肪(g)	蔬菜類	2.3
		玉米筍 0.3Kg	秀珍菇 0Kg		仙草(5k) 0桶		19.7	油脂類	2.5
		豆干片(非基改) 0Kg	鵪鶉蛋 0Kg				蛋白質(g)	水果類	0
餐數	27						32.1	奶類	0
							熱量(大卡)		741.7

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：