

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第9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26日星期一	白米飯	沙茶百頁 百頁豆腐(12丁) 2Kg 素沙茶(120g) 1罐 紅甜椒 0.6Kg 青椒 0.3Kg 高麗菜去心 0Kg	地瓜薯條 3Kg	炒大陸妹 薑絲 0.6Kg 大陸妹 0Kg	紅豆湯 紅豆-泡水 0Kg 二砂(20包/箱) 0包		醣類(g) 112.5 脂肪(g) 22.8 蛋白質(g) 34 熱量(大卡) 791.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.7 2.6 2.4 3 0 0
10月27日星期二	糙米飯	瓜仔肉燥 素肉燥-180g/包 1包 小小豆干丁 0Kg 碎瓜 0Kg 鵪蛋 0Kg	茶葉蛋 雞蛋-顆 0個 茶葉蛋滷包-包 0包 麥香紅茶 0包	炒小白菜 0Kg	海芽味噌湯 金針菇 0.6Kg 味噌(3K) 0盒 板豆腐(尺四) 0盤 乾海帶芽 0Kg		醣類(g) 94.5 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 681.6	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.5 2.5 2.4 2.5 0 0
10月28日星期三	白米飯	香滷豆包 生豆包-個(非基改) 27個 滷包-包 0個	奶黃包 小奶黃包32g(奇美CAS) 0個	炒空心菜 0Kg	什錦肉羹 素肉羹 1.2Kg 素油蔥酥(100g) 1包 大白菜去心 0Kg 木耳絲 0Kg 金針菇 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg		醣類(g) 110.5 脂肪(g) 19.7 蛋白質(g) 32.3 熱量(大卡) 748.5	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.6 2.4 2.3 2.5 0 0
10月29日星期四	芝麻飯	炸雙色球 山藥球 27個 地瓜球-個 27個	咖哩洋芋 純素咖哩塊(125g/盒) 1盒 鴻喜菇 0.6Kg 毛豆仁 0Kg 洋芋去皮泡水 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	炒青江菜 0Kg	關東煮湯 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		醣類(g) 109 脂肪(g) 22.2 蛋白質(g) 32.1 熱量(大卡) 764.2	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.5 2.4 2.3 3 0 0
10月30日星期五	白米飯	麻油猴頭菇 猴頭菇調理包 2包 素米血-450g/包 1包 杏鮑菇 0Kg 老薑片 0Kg 麻油(3L-6桶/箱) 0桶	蕃茄豆腐 板豆腐(尺四) 0盤 蕃茄去蒂頭 0Kg	炒油菜 0Kg	玉米濃湯 全素玉米濃湯粉(600g) 1包 素火腿-500g/條 1條 洋芋去皮泡水 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg 玉米粒罐-大 0罐 玉米醬罐-大 0罐		醣類(g) 105.5 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 737.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 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：

