

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第10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		
11月2日星期一	白米飯	糖醋豆包	白菜滷	炒油菜	鮮筍鴻喜湯		醣類(g)	主食類	5.5
餐數 27		炸豆包(1/4)非基改 2.5Kg	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg	薑絲 0.6Kg	鴻喜菇 0.6Kg		94.5	豆魚肉蛋類	2.5
		紅甜椒 0.5Kg	大白菜去心 0Kg	油菜 0Kg	竹筍去皮 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
		黃甜椒 0.5Kg	木耳絲 0Kg		薑絲 0Kg		20	油脂類	2.5
		九層塔 0Kg	金針菇 0Kg				蛋白質(g)	水果類	0
			紅蘿蔔去皮 0Kg				30.9	奶類	0
			雞蛋 0Kg				熱量(大卡)		
							681.6		
11月3日星期二	五穀飯	麻油腰花	家常豆腐	炒小白菜	海芽蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.8
餐數 27		素腰花-600g/包 2包	素肉燥-180g/包 1包	小白菜 0Kg	珊瑚菇 0.6Kg		99	豆魚肉蛋類	2.6
		枸杞-兩 1兩	毛豆仁 0.5Kg		乾海帶芽 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
		素米血-450g/包 1包	三色丁 0Kg		雞蛋 0Kg		20.3	油脂類	2.5
		杏鮑菇 0Kg	板豆腐(尺四) 0盤				蛋白質(g)	水果類	0
		老薑片 0Kg					32.2	奶類	0
		麻油(3L-6桶/箱) 0桶					熱量(大卡)		
							707.5		
11月4日星期三	燴飯	南瓜燴飯	滷油豆腐	炒青花椰菜	冬瓜丸子湯		醣類(g)	主食類	5.7
餐數 27		南瓜 2Kg	四角油豆腐大-個(非基改) 0個	青花菜(產銷) 0Kg	素小貢丸(Kg) 0.6Kg		97	豆魚肉蛋類	2.4
		素黑胡椒醬(300g/罐) 1罐	滷包-包 0個		冬瓜-去皮去籽 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.3
		素蘑菇醬(300g/罐) 1罐			薑絲 0Kg		19.7	油脂類	2.5
		白精靈菇 0.5Kg					蛋白質(g)	水果類	0
		豆皮角 0.3Kg					30.5	奶類	0
		三色丁 0Kg					熱量(大卡)		
		高麗菜去心 0Kg					687.3		
11月5日星期四	糙米飯	酥炸杏鮑菇	咖哩洋芋	炒大白菜	榨菜皮絲湯		醣類(g)	主食類	6.2
餐數 27		杏鮑菇 3.5Kg	百頁豆腐(12丁) 1Kg	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg	素皮絲 0.3Kg		104.5	豆魚肉蛋類	2.5
			純素咖哩塊(125g/盒) 1盒	大白菜 0Kg	榨菜絲-醃 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.3
			毛豆仁 0Kg	木耳 0Kg			22.5	油脂類	3
			洋芋去皮泡水 0Kg	紅蘿蔔去皮 0Kg			蛋白質(g)	水果類	0
			紅蘿蔔去皮 0Kg				32.2	奶類	0
							熱量(大卡)		
							749.3		
11月6日星期五	白米飯	鵪鶉肉燥	蒲瓜鮮燴	炒青江菜	關東煮湯		醣類(g)	主食類	5.5
餐數 27		素肉燥-180g/包 1包	秀珍菇 0.6Kg	青江菜 0Kg	素小貢丸(Kg) 0.6Kg		94	豆魚肉蛋類	2.6
		小小豆輪(加) 0.6Kg	木耳絲 0Kg		生香菇 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.3
		小小豆干丁-非基改 0Kg	金針菇 0Kg		白蘿蔔去皮 0Kg		20.3	油脂類	2.5
		鵪鶉蛋 0Kg	紅蘿蔔去皮 0Kg				蛋白質(g)	水果類	0
			蒲瓜-去皮 0Kg				31.5	奶類	0
							熱量(大卡)		
							684.7		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：