

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第11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9日 星期一	白米飯	泡菜年糕 韓式年糕(0.5k) 2包 杏鮑菇 1.5Kg 素韓式泡菜 1罐 大白菜去心 0Kg 木耳 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	絲瓜炒蛋 絲瓜 2.5Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg	炒青花椰菜 薑絲 0.6Kg 青花菜(產銷) 0Kg	珍菇雙絲湯 秀珍菇 0.6Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg 金針菇 0Kg		醣類： 2.2 g 脂肪： 0.2 g 蛋白質： 0.4 g 熱量： 12大卡
11月10日 星期二	胚芽飯	香滷菜卷 炸素菜卷 27個 滷包-包 1個	八寶肉醬 素肉燥-180g/包 1包 毛豆仁 0.5Kg 碎豆輪(加) 0.3Kg 小小豆干丁-非基改 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 脆筍丁 0Kg	炒高麗菜 木耳 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 高麗菜去心 0Kg	味噌海芽湯 鴻喜菇 0.6Kg 味噌(3K) 0盒 板豆腐(尺四) 0盤 乾海帶芽 0Kg		醣類： 0.6 g 脂肪： 0.8 g 蛋白質： 0.9 g 熱量： 12大卡
11月11日 星期三	白油麵	素食湯麵 猴頭菇調理包 2包 高麗菜去心 0Kg 鴻喜菇 0.8Kg 豆皮角 0.6Kg 木耳絲 0Kg 白油麵 0Kg 白精靈菇 0Kg 金針菇 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	芝麻包 小芝麻包30g(奇美CAS) 0個	炒油菜 0Kg	茶葉蛋 雞蛋-顆 0個 咖啡紅茶 0包 茶葉蛋滷包-包 0包		醣類： 0.2 g 脂肪： 0.1 g 蛋白質： 0.3 g 熱量： 3大卡
11月12日 星期四	紫米飯	素雞排 素雞排 27個	冬瓜甕 生香菇 0.6Kg 冬瓜-去皮去籽 0Kg 金針菇 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 鵝蛋 0Kg 老薑片 0Kg	炒豆芽菜 豆干絲-非基改 0.6Kg 木耳絲 0Kg 豆芽菜-未漂白 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	酸辣湯 素火腿-500g/條 1條 木耳 0Kg 板豆腐(尺四) 0盤 芹菜 0Kg 金針菇 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg		醣類： 0.3 g 脂肪： 0.3 g 蛋白質： 0.4 g 熱量： 5大卡
11月13日 星期五	白米飯	胡椒雙色 素米血-450g/包 3包 百頁片 1.8Kg 素黑胡椒醬(300g/罐) 1罐 三色丁 0Kg	地瓜薯條 3Kg	炒青江菜 0Kg	菜頭玉米湯 玉米穗小塊 0.6Kg 白蘿蔔去皮 0Kg 芹菜 0Kg		醣類： 3.3 g 脂肪： 2.7 g 蛋白質： 1.2 g 熱量： 41大卡

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：