A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第13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	
11月23日 星期一	白米飯	沙茶龍鳳腿	蕃茄豆腐炒蛋	炒油菜	丸子菇菇湯		醣類(g)	主食類	5.8
		素龍鳳腿-個 27個	板豆腐(尺四) 0盤	薑絲 0.6Kg	珊瑚菇 0.6Kg	99	豆魚肉蛋類	2.5	
餐數 27		素沙茶(120g) 1罐	蕃茄去蒂頭 0Kg	油菜 0Kg	素小貢丸(Kg) 0.6Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
		紅蘿蔔去皮 0Kg	雞蛋 0Kg		薑絲 0Kg	20	油脂類	2.5	
						蛋白質(g)	水果類	0	
						31.5	奶類	0	
						熱量(大卡)		702	
11月24日 星期二	糙米飯	照燒素雞	塔香海茸	炒豆芽菜	芋頭羊肉湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素雞-非基改 2Kg	素肉燥-180g/包 1包	白豆干絲-非基改 0.6Kg	十全樂膳包 1包	95	豆魚肉蛋類	2.6	
餐數 27		青椒 0.6Kg	九層塔 0Kg	木耳絲 0Kg	大順素羊肉-600g/包 1包	脂肪(g)	蔬菜類	2.5	
		熟白芝麻 0Kg	紅蘿蔔去皮 0Kg	豆芽菜-未漂白 0Kg	芋頭大丁冷凍 0.6Kg	20.3	油脂類	2.5	
		老薑片 0Kg	海茸切段 0Kg	紅蘿蔔去皮 0Kg	生香菇 0.3Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
		素蠔油-萬家香 0桶	薑絲 0Kg		金針菇 0.3Kg	31.7	奶類	0	
					薑絲 0Kg	熱量(大卡)		689.5	
11月25日 星期三	白油麵	義大利麵醬	滷蛋	炒青江菜	紫菜蛋花湯		醣類(g)	主食類	6.5
		素肉燥-180g/包 1包	滷包-包 0個	青江菜 0Kg	雞蛋 0Kg	109	豆魚肉蛋類	2.6	
餐數 27		素黑胡椒醬(300g/罐) 1罐	滷蛋-粒 0個		紫菜(150g) 0個	脂肪(g)	蔬菜類	2.3	
		素蘑菇醬(300g/罐) 1罐				20.3	油脂類	2.5	
		小小豆干丁-非基改 0.6Kg				蛋白質(g)	水果類	0	
		高麗菜 0.6Kg				33.5	奶類	0	
		三色丁 0Kg				熱量(大卡)		752.7	
		白油麵 0Kg							
		可果美蕃茄醬(鐵) 0罐							
11月26日 星期四	小麥飯	酥炸雙球	咖哩洋芋	炒高麗菜	四神湯		醣類(g)	主食類	6.3
		地瓜球-個 27個	純素咖哩塊(125g/盒) 1盒	木耳 0Kg	豆皮角 0.6Kg	106.5	豆魚肉蛋類	2.4	
餐數 27		芝麻球 27個	百頁豆腐(12丁) 0.6Kg	紅蘿蔔去皮 0Kg	大薏仁 0Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
			毛豆仁 0Kg	高麗菜去心 0Kg	山藥-去皮泡水 0Kg	22.2	油脂類	3	
			洋芋去皮泡水 0Kg		薑絲 0Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
			紅蘿蔔去皮 0Kg		四神包 0包	31.8	奶類	0	
						熱量(大卡)		753	
11月27日 星期五	白米飯	打拋茄子	彩頭羹	炒青花椰菜	仙草粉圓		醣類(g)	主食類	5.5
		茄子 2.5Kg	素肉羹 0.6Kg	青花菜(產銷) 0Kg	小粉圓 0Kg	94.5	豆魚肉蛋類	2.5	
餐數 27		素肉燥-180g/包 1包	小小豆輪(加) 0Kg		冬瓜糖塊 0個	脂肪(g)	蔬菜類	2.4	
		九層塔 0Kg	白蘿蔔去皮 0Kg		仙草(5k) 0桶	20	油脂類	2.5	
			紅蘿蔔去皮 0Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
						30.9	奶類	0	
						熱量(大卡)		681.6	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：