

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第15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		
12月7日 星期一	白米飯	豆輪滷猴頭菇 猴頭菇調理包 3包 小小豆輪(加) 0Kg 白蘿蔔去皮 0Kg 青蔥 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 老薑片 0Kg	芋香四色 素肉燥-180g/包 1包 玉米粒(Q) 0Kg 芋頭小丁 0Kg 洋芋去皮 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	炒油菜 薑絲 0.6Kg 油菜 0Kg	海芽味噌湯 乾海帶芽 0Kg 味噌(3K) 0盒 板豆腐(尺四) 0盤		醣類(g) 105 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 33 熱量(大卡) 734.7	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.2 2.6 2.4 2.5 0 0
12月8日 星期二	胚芽飯	三杯茄子 茄子 3Kg 九層塔-兩 1兩 素肉燥-180g/包 1包	茶葉蛋 雞蛋-顆 0個 茶葉蛋滷包-包 0包 麥香紅茶 0包	炒青江菜 青江菜 0Kg	榨菜肉絲湯 素皮絲 0.3Kg 淡榨菜絲-3K/包 0包		醣類(g) 94.5 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 704.1	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 3 0 0
12月9日 星期三	白油麵	什錦肉羹 素肉羹 1.8Kg 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 黃油麵 0Kg 雞蛋 0Kg	滷四角油腐 四角油豆腐大-個(非基改) 0個 滷包-包 0個	炒豆芽菜 木耳絲 0Kg 豆芽菜(不漂白) 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	奶黃包 小奶黃包32g(奇美CAS) 0個		醣類(g) 107.5 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 33.3 熱量(大卡) 745.9	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6.4 2.6 2.3 2.5 0 0
12月10日 星期四	芝麻飯	海鮮什錦 素蝦仁0.6 1包 素牛蒡羹 0.6Kg 素花枝 0.6Kg 豆干片(非基改) 0.5Kg 西洋芹菜 0Kg 青椒 0Kg 紅甜椒 0Kg 黃甜椒 0Kg	冬瓜甕 生香菇 0.5Kg 冬瓜-去皮去籽 0Kg 金針菇 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 鵪蛋 0Kg 老薑片 0Kg	炒小白菜 小白菜 0Kg	丸子菇菇湯 珊瑚菇 0.6Kg 素小貢丸(Kg) 0.6Kg 薑絲 0Kg		醣類(g) 102 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 721.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	6 2.6 2.4 2.5 0 0
12月11日 星期五	白米飯	胡椒菜捲 炸素菜卷 27個 素黑胡椒醬(300g/罐) 1罐	地瓜薯條 地瓜薯條 3Kg	炒高麗菜 木耳絲 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 高麗菜去心 0Kg	菜頭油腐湯 油腐丁(加) 0.5Kg 白蘿蔔去皮 0Kg 芹菜 0Kg		醣類(g) 98.5 脂肪(g) 22.5 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 722.1	主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	5.8 2.5 2.3 3 0 0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計：

午餐秘書：

校長：