

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第6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		
9月30日 星期一	白米飯	紅燒百頁	金針菇炒蛋	炒高麗菜	關東煮湯		醣類(g)	主食類	5.7
		百頁豆腐(不切) 1.2Kg 美白菇 0.6Kg 小豆輪 0Kg	金針菇 0Kg 雞蛋 0Kg	高麗菜 0Kg 木耳 0Kg 素肉燥(600g/包) 1包 薑絲 1Kg	海帶結 1Kg 蒟蒻小捲-600g/包 1包 豆皮(1.8K/袋) 0.3Kg 鴻喜菇 0.3Kg 白蘿蔔去皮 0Kg		98.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.6 熱量(大卡) 716.5	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 2.6 2.5
餐數	24								
10月1日 星期二	紫米飯	香滷菜卷	咖哩洋芋	炒青江菜	珍菇雙絲湯		醣類(g)	主食類	5.5
		炸素菜卷 26個 滷包-包 0個	純素咖哩塊(125g/盒) 1盒 玉米筍 0.6Kg 青豆仁 0Kg 洋芋去皮泡水 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	青江菜 0Kg	秀珍菇 0.5Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg 金針菇 0Kg		96 脂肪(g) 21.7 蛋白質(g) 34 熱量(大卡) 715.3	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.9 2.7 2.6
餐數	24								
10月2日 星期三	皮蛋瘦肉粥	皮蛋瘦肉	校園滷味	炒大陸妹	芋泥包		醣類(g)	主食類	5.7
		素肉燥(600g/包) 1包 毛豆仁 0Kg 玉米粒 0Kg 芹菜去葉 0Kg 皮蛋(個) 0個	小香菇丸-素 0.6Kg 素黑輪片(切片) 0.6Kg 小干切四丁-滷味用 0Kg 豆皮角 0Kg 海帶結 0Kg 滷包-包 0個	大陸妹 0Kg	芋泥包(65g) 0個 芋泥包(65g備品) 0個		98.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.6 熱量(大卡) 716.5	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 2.6 2.5
餐數	24								
10月3日 星期四	小米飯	枸杞南瓜	泡菜豆腐鍋	炒小白菜	蘿蔔玉米湯		醣類(g)	主食類	5.5
		南瓜 3Kg 枸杞-兩 1兩 素肉燥(600g/包) 1包 薑絲 0Kg	素韓式泡菜 1罐 金針菇 0.6Kg 大白菜 0Kg 百頁豆腐(12丁) 0Kg	小白菜 0Kg	玉米穗小塊 0Kg 白蘿蔔去皮 0Kg 芹菜 0Kg		95.5 脂肪(g) 21.7 蛋白質(g) 33.9 熱量(大卡) 712.9	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.9 2.6 2.6
餐數	24								
10月4日 星期五	白米飯	黑胡椒皮絲	冬瓜甕	炒油菜	冬瓜仙草		醣類(g)	主食類	5.7
		素皮絲 2Kg 素黑胡椒醬(300g/罐) 1罐 甜椒 0.6Kg 三色丁 0Kg	玉米筍 0.5Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg 冬瓜-去皮去籽 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 鮑魚菇 0Kg 鵝蛋 0Kg	油菜 0Kg	冬瓜糖塊 0個 仙草(5k) 0桶		99 脂肪(g) 20.3 蛋白質(g) 32.3 熱量(大卡) 707.9	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.6 2.7 2.5
餐數	24								
10月5日 星期六	白米飯	鵝蛋豆干	蒲瓜炒菇	炒青花椰菜	蕃茄蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.7
		杏鮑菇 1.5Kg 素肉燥(600g/包) 1包 小小豆干丁 0Kg 鵝蛋 0Kg	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg 木耳 0Kg 金針菇 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 蒲瓜-去皮 0Kg	青花菜冷凍(CAS) 0Kg	木耳-兩 1兩 蕃茄去蒂頭 0Kg 雞蛋 0Kg		98.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 32.9 熱量(大卡) 711	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.7 2.6 2.5
餐數	24								

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：