

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第20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		
1月11日 星期一	白米飯	沙茶豆包	日式蒸蛋	炒油菜	關東煮湯		醣類(g)	主食類	6
		炸豆包(非基改)-個 27個	素油蔥酥(100g) 1包	薑絲 0.6Kg	素食高湯(300g/罐) 1罐		102	豆魚肉蛋類	2.6
餐數 27		素沙茶(120g) 1罐	素魚板絲 0.3Kg	油菜 0Kg	素香菇貢丸 0.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
		高麗菜去心 0Kg	雞蛋 0Kg		素黑輪條 0.3Kg		20.3	油脂類	2.5
					白蘿蔔去皮 0Kg		蛋白質(g)	水果類	0
					芹菜 0Kg		32.6	奶類	0
							熱量(大卡)		721.1
1月12日 星期二	十穀飯	三杯素雞	白菜滷	炒大陸妹	芋頭養生湯		醣類(g)	主食類	6.2
		素雞-非基改 2.5Kg	鴻喜菇 0.3Kg	大陸妹 0Kg	大順素羊肉-600g/包 1包		105	豆魚肉蛋類	2.6
餐數 27		九層塔-兩 1兩	雞蛋 0.3Kg		十全藥膳包 0包		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
		老薑片-兩 1兩	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg		芋頭大丁冷凍 0Kg		20.3	油脂類	2.5
		紅甜椒 0.5Kg	大白菜去心 0Kg		枸杞 0Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			木耳絲 0Kg		老薑片 0Kg		33	奶類	0
			紅蘿蔔去皮 0Kg				熱量(大卡)		734.7
1月13日 星期三	白米飯	麻油猴頭菇	塔香海茸	炒小白菜	冬瓜湯		醣類(g)	主食類	5.5
		猴頭菇調理包 3包	素肉燥-180g/包 1包	小白菜 0Kg	豆筍 0.3Kg		94.5	豆魚肉蛋類	2.5
餐數 27		紅甜椒 0.5Kg	九層塔 0Kg		冬瓜-去皮去籽 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
		高麗菜去心 0Kg	紅蘿蔔去皮 0Kg		老薑片 0Kg		20	油脂類	2.5
		鵝蛋 0Kg	海茸切段 0Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		老薑片 0Kg	薑絲 0Kg				30.9	奶類	0
		麻油(3L-6桶/箱) 0桶					熱量(大卡)		681.6
1月14日 星期四	紫米飯	酥炸杏鮑菇	八寶肉醬	炒青江菜	山藥湯		醣類(g)	主食類	5.5
		杏鮑菇 3.5Kg	素肉燥-180g/包 1包	青江菜 0Kg	山藥 2Kg		94.5	豆魚肉蛋類	2.5
餐數 27			小小豆干丁-非基改 0Kg		大順素羊肉-600g/包 1包		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
			鵝蛋 0Kg				22.5	油脂類	3
			毛豆仁(CAS) 0Kg				蛋白質(g)	水果類	0
							30.9	奶類	0
							熱量(大卡)		704.1
1月15日 星期五	白米飯	滷豆雞	金沙雞蛋豆腐	炒菠菜	海芽蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素豆雞(非基改) 2.5Kg	中華雞蛋豆腐(300g) 4盒	菠菜 0Kg	乾海帶芽 0Kg		94.5	豆魚肉蛋類	2.6
餐數 27		滷包-包 1個	鹹蛋 3個		雞蛋 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
			生辣椒-兩 1兩				20.3	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	0
							31.6	奶類	0
							熱量(大卡)		687.1

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：