

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第21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	
1月18日 星期一	白米飯	糖醋豆包	麻婆豆腐	炒青江菜	玉米濃湯		醣類(g)	主食類	6.2
		炸豆包(非基改)-個 27個	素肉燥-180g/包 1包	薑絲 0.3Kg	全素玉米濃湯粉(600g) 1包		104.5	豆魚肉蛋類	2.5
餐數 27		蕃茄醬-(300g/罐) 1罐	板豆腐(尺四)-盤 0盤	青江菜 0Kg	洋芋去皮 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.3
		三色丁(CAS) 0.5Kg	香菇素蠔油(6L-4桶/箱) 0桶		紅蘿蔔去皮 0Kg		20	油脂類	2.5
					雞蛋 0Kg		蛋白質(g)	水果類	0
					玉米粒罐-大 0罐		32.2	奶類	0
					玉米醬罐-大 0罐		熱量(大卡)		
							726.8		
1月19日 星期二	五穀飯	麻油猴頭菇	彩椒炒蛋	炒小白菜	芋頭藥膳湯		醣類(g)	主食類	6
		猴頭菇調理包 2包	紅甜椒 0.6Kg	小白菜 0Kg	大順素羊肉-600g/包 1包		101.5	豆魚肉蛋類	2.6
餐數 27		素米血-450g/包 1包	黃甜椒 0.6Kg		生香菇 0.5Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.3
		高麗菜去心 1Kg	金針菇 0.3Kg		十全藥膳包 0包		20.3	油脂類	2.5
		素雞-非基改 0.6Kg	雞蛋 0Kg		老薑母 0Kg		蛋白質(g)	水果類	0
					芋頭大丁冷凍 0Kg		32.5	奶類	0
							熱量(大卡)		
							718.7		
1月20日 星期三	糙米飯	泡菜年糕	刺瓜炒干絲	炒高麗菜	冬瓜粉圓		醣類(g)	主食類	6.5
		韓式年糕(0.5k) 2包	白豆干絲-非基改 0.5Kg	枸杞 0Kg	小粉圓 0Kg		109.5	豆魚肉蛋類	2.6
餐數 27		素韓式泡菜 1罐	木耳 0Kg	高麗菜 0Kg	冬瓜糖塊 0個		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
		冬粉-小捆 0.1Kg	刺瓜-去皮去籽 0Kg				20.3	油脂類	2.5
		大白菜去心 0Kg	芹菜 0Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		金針菇 0Kg	紅蘿蔔去皮 0Kg				33.6	奶類	0
							熱量(大卡)		
							755.1		
月									
日									
月									
日									

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：