

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第7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
10月7日 星期一	白米飯	醬爆麵腸 麵腸切片 1Kg 白精靈菇 0.6Kg 紅蘿蔔去皮 0.6Kg 豆干片 0Kg 素蠔油-萬家香 0桶	滷蛋 滷包-包 0個 滷蛋-個 0個	炒青江菜 青江菜 0Kg 素肉燥(600g/包) 1包 薑絲 1Kg	海芽味噌湯 金針菇 0.6Kg 味噌(3K) 0盒 板豆腐(尺四) 0盤 乾海帶芽 0Kg		醣類： 0.5 g 脂肪： 0.4 g 蛋白質： 0.5 g 熱量： 8大卡
餐數 24							
10月8日 星期二	五穀飯	冰心地瓜 冰心地瓜 52條	蕃茄豆腐 板豆腐(尺四) 0盤 蕃茄去蒂頭 0Kg 雞蛋 0Kg 可果美蕃茄醬(鐵) 0罐	炒高麗菜 木耳 0Kg 高麗菜 0Kg	冬瓜素丸湯 素小貢丸(Kg) 0.6Kg 冬瓜-去皮去籽 0Kg 薑絲 0Kg		醣類： 20.0 g 脂肪： 0.4 g 蛋白質： 0.9 g 熱量： 84大卡
餐數 24							
10月9日 星期三	義大利麵	義大利麵醬 素肉燥(600g/包) 1包 素黑胡椒醬(300g/罐) 1罐 素蘑菇醬(300g/罐) 1罐 小小豆干丁-非基改 0.6Kg 高麗菜 0.6Kg 三色丁 0Kg 白油麵 0Kg 可果美蕃茄醬(鐵) 0罐	素菜卷 炸素菜卷 26個	炒小白菜 小白菜去頭 0Kg	南瓜濃湯 素玉米濃湯粉(小) 1包 玉米粒 0Kg 南瓜-去籽 0Kg 雞蛋 0Kg 玉米醬罐-大 0罐		醣類： 0.9 g 脂肪： 0.8 g 蛋白質： 0.8 g 熱量： 14大卡
餐數 24							
月 日							
月 日							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：