

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第9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21日 星期一	白米飯	咕咾百頁	絲瓜炒蛋	炒蚵白菜	蘿蔔素排骨湯		醣類： 0.4 g 脂肪： 1.0 g 蛋白質： 0.7 g 熱量： 13大卡
餐數 24		百頁豆腐(12丁) 2Kg 紅甜椒 0.6Kg 黃甜椒 0.6Kg 杏鮑菇 0Kg	絲瓜 3Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg	蚵白菜 0Kg 素肉燥(600g/包) 1包 薑絲 1Kg	素排骨酥-乾 0.3Kg 白蘿蔔去皮 0Kg 薑絲 0Kg		
10月22日 星期二	五穀飯	糖醋杏鮑菇	麻婆豆腐	炒青花椰菜	刺瓜金針湯		醣類： 0.7 g 脂肪： 0.4 g 蛋白質： 0.3 g 熱量： 8大卡
餐數 24		杏鮑菇 3Kg 紅甜椒 0Kg 黃甜椒 0Kg 可果美蕃茄醬(鐵) 0罐	素肉燥(600g/包) 1包 素豆瓣醬600g 1罐 三色丁 0Kg 板豆腐(尺四) 0盤	青花菜冷凍(CAS) 0Kg	金針菇 0.6Kg 刺瓜-去皮 0Kg 薑絲 0Kg		
10月23日 星期三	麵線	麵線糊	傳香滷蛋	炒大陸妹	三角油豆腐		醣類： 0.1 g 脂肪： 0.1 g 蛋白質： 0.1 g 熱量： 2大卡
餐數 24		素火腿-500g/條 1條 筍絲(醃) 0.3Kg 大白菜 0Kg 玉米粒 0Kg 金針菇 0Kg 紅麵線 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg	滷包-包 0個 滷蛋(備品)-個 0個 滷蛋-個 0個	大陸妹 0Kg	三角油豆腐-備 1個 三角油豆腐小-個 1個 滷包-包 0個		
10月24日 星期四	紫米飯	地瓜薯條	紅燒洋芋	炒高麗菜	金針芽菜湯		醣類： 3.2 g 脂肪： 1.9 g 蛋白質： 0.4 g 熱量： 31大卡
餐數 24		地瓜薯條(瓜瓜圓) 3.5Kg	小小豆輪(加) 0.3Kg 毛豆仁 0.3Kg 洋芋去皮泡水 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	紅蘿蔔去皮 0Kg 高麗菜去心 0Kg	豆芽菜 0.6Kg 金針菇 0Kg		
10月25日 星期五	白米飯	瓜仔肉燥	黃瓜什錦	炒油菜	豆筍湯		醣類： 0.2 g 脂肪： 0.9 g 蛋白質： 0.8 g 熱量： 11大卡
餐數 24		素皮絲 1Kg 乾香菇朵-兩 1兩 小小豆干丁 0Kg 碎瓜 0Kg 鴿蛋 0Kg	豆皮(1.8K/袋) 0.2Kg 大黃瓜去皮 0Kg 金針菇 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	油菜 0Kg	秀珍菇 0.6Kg 豆筍 0Kg 薑絲 0Kg		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：