

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第10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28日 星期一	白米飯	沙茶炒菇	木須炒蛋	炒青江菜	關東煮湯		醣類： 0.4 g 脂肪： 0.7 g 蛋白質： 0.3 g 熱量： 9大卡
餐數 24		鮑魚菇 1.2Kg 素沙茶-170g/罐 1罐 美白菇 0.6Kg 青椒 0.3Kg 高麗菜去心 0Kg	木耳絲 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg	青江菜 0Kg 素肉燥(600g/包) 1包 薑絲 1Kg	百頁豆腐-小丁 0.3Kg 海帶結 0.3Kg 玉米穗小塊 0Kg 白蘿蔔去皮 0Kg		
10月29日 星期二	糙米飯	蜜汁麵腸	絲瓜鮮燴	炒高麗菜	玉米濃湯		醣類： 2.2 g 脂肪： 0.3 g 蛋白質： 1.0 g 熱量： 15大卡
餐數 24		麵腸切片 1.5Kg 素蜜汁烤肉醬-小 1瓶 秀珍菇 0.6Kg 杏鮑菇 0Kg	枸杞-兩 1兩 豆皮(1.8K/袋) 0Kg 金針菇 0Kg 紅蘿蔔 0Kg 絲瓜去皮 0Kg	木耳絲 0Kg 高麗菜去心 0Kg	素玉米濃湯粉(小) 1包 玉米粒 0Kg 洋芋去皮泡水 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg 玉米醬罐-大 0罐		
10月30日 星期三	羹飯	什錦肉羹	滷福州丸	炒青花椰菜			醣類： 0.3 g 脂肪： 0.3 g 蛋白質： 0.2 g 熱量： 4大卡
餐數 24		素油蔥酥(100g) 1包 素肉羹 0.6Kg 大白菜 0Kg 木耳 0Kg 金針菇 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg	素福州丸 26個 滷包-包 0個	青花菜冷凍(CAS) 0Kg			
10月31日 星期四	胚芽飯	酥炸杏鮑菇	咖哩百頁	炒小白菜	鮮菇湯		醣類： 2.1 g 脂肪： 0.3 g 蛋白質： 0.5 g 熱量： 12大卡
餐數 24		杏鮑菇 3Kg 黏師父酥炸粉 1包 沙拉油(18L)(桶) 0桶 香辣椒鹽粉 0盒	純素咖哩塊(125g/盒) 1盒 玉米筍 0.6Kg 百頁豆腐(12丁) 0Kg 板豆腐(尺四) 0盤 洋芋去皮泡水 0Kg	小白菜去頭 0Kg	杏鮑菇 0Kg 秀珍菇 0Kg 金針菇 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 素食高湯(3公升/桶) 0桶 老薑片-未漂白 0Kg		
11月1日 星期五	白米飯	蘑菇燴皮絲	螞蟻上樹	炒油菜	紅豆湯		醣類： 0.2 g 脂肪： 1.2 g 蛋白質： 0.8 g 熱量： 14大卡
餐數 24		素皮絲 1Kg 素蘑菇醬(300g/罐) 1罐 小黃瓜 0.6Kg 三色丁 0Kg	素肉燥(600g/包) 1包 木耳絲 0Kg 冬粉-小捆 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 高麗菜去心 0Kg	油菜 0Kg	二砂(1kg/20包/箱) 0包 紅豆 0Kg		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：