

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第3週食譜設計

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	
9月13日 星期一	白米飯	菇菇燒雞	香菇蒸蛋	蒜香花椰	紫菜豆腐湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素米血-450g/包 2包 三杯素雞丁 1.5Kg 九層塔去梗-兩 0兩 老薑片-兩 0兩 杏鮑菇頭切塊 0Kg	(雞蛋)洗選蛋 0.1Kg 小小香菇-切 0.1Kg	薑絲 0.6Kg 胡蘿蔔片 0.1Kg 青花菜冷凍(CAS) 0Kg	紫菜(120g) 0.1個 傳統豆腐(尺四)大丁-盤 0盤		92.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 688.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	25								
9月14日 星期二	紫米飯	番茄豆包	辣炒海帶根	炒油菜	檸檬愛玉		醣類(g)	主食類	6
		日式炸豆皮(炸豆包1/4) 2Kg 毛豆仁(CAS) 0.1Kg 胡蘿蔔中丁 0.1Kg 白蘿蔔中丁 0Kg 蕃茄大丁 0Kg	九層塔-去梗 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg 海帶根 0.1Kg 辣椒切 0.1Kg	薑絲 0.1Kg 油菜 0Kg	冬瓜糖塊 0個 愛玉(5K) 0包 檸檬-粒 0粒		97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類	
餐數	25								
9月15日 星期三	紅麵線	麵線糊	素雞排	燙不結球萵苣	刈包		醣類(g)	主食類	5.5
		素沙茶(小) 3罐 日式炸豆皮(豆皮) 0.6Kg 素肉羹 0.6Kg 木耳絲 0Kg 紅麵線(切) 0Kg 胡蘿蔔絲 0Kg 脆筍絲(kg) 0Kg	素雞排 30個	薑絲 0.1Kg 不結球萵苣切段 0Kg	鮮奶刈包(南山) 30個 花生糖粉 0杯		90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	25								
9月16日 星期四	什穀飯	藥膳猴頭菇	麻婆豆腐	翠炒高麗菜	蘿蔔湯		醣類(g)	主食類	5.5
		猴頭菇調理包(0.6k) 2包 杏鮑菇 0.6Kg 美白菇 0.6Kg	三色丁(CAS) 0.1Kg 傳統豆腐(尺四)-盤 0.1盤	木耳絲 0.1Kg 甘藍(切片) 0.1Kg 胡蘿蔔絲 0.1Kg	甜玉米(塊) 0.6Kg 白蘿蔔中丁 0.1Kg 芹菜珠 0.1Kg		92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	
餐數	25								
9月17日 星期五	白米飯	香酥海鮮排	泡菜部隊鍋	炒青江菜	山藥皮絲湯		醣類(g)	主食類	6
		素海鮮排 30片	素韓式泡菜(369g) 1罐 素黑輪片(切片) 0.6Kg 包心白菜(切片) 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 凍豆腐大丁 0.1Kg	青江菜切段 0.1Kg	山藥-中丁 1Kg 老薑片-兩 1兩 枸杞-兩 1兩 秀珍菇 0.3Kg 素皮絲 0.2Kg		100 脂肪(g) 20 蛋白質(g) 31.5 熱量(大卡) 706	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	25								

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：