

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第12週食譜設計(素)

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	
11月15日 星期一	白米飯	馬鈴薯燉菇	金針菇炒蛋	炒油菜	海芽豆腐湯		醣類(g)	主食類	5.5
		猴頭菇調理包 2包	金針菇 0Kg	油菜 0Kg	味噌(3K) 0盒	92.5	豆魚肉蛋類	2.8	
		秀珍菇 0.8Kg	雞蛋 0Kg		乾裙帶菜 0Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2	
		美白菇 0.8Kg			傳統豆腐(尺四)-盤 0盤	20.9	油脂類	2.5	
		胡蘿蔔去皮 0Kg			薑絲 0Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
		馬鈴薯(去皮) 0Kg				32.6	奶類	0	
老薑片 0Kg				熱量(大卡)					
餐數	19								
11月16日 星期二	燕麥飯	魯豆雞	香菇豆腐	炒蚵仔白菜	芋頭羊肉湯		醣類(g)	主食類	6
		素豆雞片 2.5Kg	生香菇 0Kg	蚵仔白菜 0Kg	素羊肉 0.6Kg	97.5	豆魚肉蛋類	2.8	
		百頁豆腐-大丁 1Kg	胡蘿蔔去皮 0Kg		十全藥膳包 0包	脂肪(g)	蔬菜類	1.5	
		九層塔 0Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 0盤		芋頭大丁冷凍 0Kg	20.9	油脂類	2.5	
					金針菇 0Kg	蛋白質(g)	水果類	0	
					老薑片 0Kg	33.1	奶類	0	
				熱量(大卡)					
餐數	19								
11月17日 星期三	白米飯	皮蛋瘦肉粥	芋泥包	炒芥藍菜	滷海帶		醣類(g)	主食類	5.5
		素肉燥(180g/包) 1包	冷凍芋泥包(奇美65g) 0個	芥藍菜 0Kg	滷包-包 0個	105	豆魚肉蛋類	2.7	
		毛豆仁 0Kg			海帶片-片(有牙籤) 0片	脂肪(g)	蔬菜類	1.5	
		玉米粒(Q) 0Kg			老薑片 0Kg	20.6	油脂類	2.5	
		甘藍(去心) 0Kg				蛋白質(g)	水果類	1	
		芹菜 0Kg				31.4	奶類	0	
雞蛋 0Kg				熱量(大卡)					
牛頭牌玉米粒罐-大 0罐				731					
餐數	19								
11月18日 星期四	芝麻飯	酥炸雙瓜	黃瓜鮮炒	炒有機空心菜	冬瓜薑絲湯		醣類(g)	主食類	5.5
		杏鮑菇 3.5Kg	鴻喜菇 0.6Kg	有機空心菜 0Kg	冷凍甜玉米(塊) 0.6Kg	92.5	豆魚肉蛋類	3.2	
		沙拉油(18L)(桶) 0桶	大黃瓜去皮去籽 0Kg		冬瓜-去皮去籽 0Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2	
		香辣椒鹽粉 0盒	木耳絲 0Kg		薑絲 0Kg	23.6	油脂類	2.8	
			金針菇 0Kg			蛋白質(g)	水果類	0	
			甜椒(黃皮) 0Kg			35.4	奶類	0	
				熱量(大卡)					
餐數	19								
11月19日 星期五	白米飯	糖醋豆包	日式蒸蛋	炒高麗菜	鮮菇湯		醣類(g)	主食類	6
		日式炸豆皮(炸豆包1/4) 2.5Kg	素魚板絲 1Kg	木耳 0Kg	杏鮑菇 0Kg	100	豆魚肉蛋類	2.5	
		甜椒(紅皮) 0.5Kg	雞蛋 0Kg	甘藍(去心) 0Kg	金針菇 0Kg	脂肪(g)	蔬菜類	2	
		甜椒(黃皮) 0.5Kg		胡蘿蔔去皮 0Kg	胡蘿蔔去皮 0Kg	20	油脂類	2.5	
		九層塔 0Kg			素食高湯(3k/品高) 0桶	蛋白質(g)	水果類	0	
					老薑片 0Kg	31.5	奶類	0	
				熱量(大卡)					
餐數	19								

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：