

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第18週食譜設計(素食)

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	
12月27日 星期一	白米飯	糖醋豆腸	紅蘿蔔炒蛋	翠炒高麗菜	結頭排骨湯		醣類(g)	主食類	6
		豆腸 2.5Kg	洗選蛋 0Kg	薑絲 0.1Kg	乾素排骨酥(谷王) 0.2Kg		104	豆魚肉蛋類	3
		蕃茄醬-(300g/罐) 1罐	胡蘿蔔絲 0Kg	甘藍(切片) 0Kg	芹菜珠 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.8
		胡蘿蔔去皮 0.2Kg	冷凍玉米粒(CAS) 0Kg	胡蘿蔔絲 0Kg	球莖甘藍(結頭菜中丁) 0Kg		19.5	油脂類	2.1
		甜椒(紅皮) 0.2Kg					蛋白質(g)	水果類	0
餐數 19							35.8	奶類	0
							熱量(大卡)	734.7	
12月28日 星期二	糙米飯	藥膳猴頭菇	湘南什錦豆腐	炒油菜	綜合火鍋湯		醣類(g)	主食類	6
		麻油猴頭菇包(0.6k) 2包	三色豆(CAS) 0Kg	薑絲 0.1Kg	四角油豆腐丁 0Kg		102	豆魚肉蛋類	2.7
		百頁豆腐-大丁 0.6Kg	金針菇 0Kg	油菜切段 0Kg	甘藍(切片) 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
		杏鮑菇 0.6Kg	傳統豆腐(大丁尺四)-盤 0盤		金針菇 0Kg		20.1	油脂類	2.4
		美白菇 0.6Kg			新鮮玉米塊 0Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數 19							33.3	奶類	0
							熱量(大卡)	722.1	
12月29日 星期三	麵線	麵線糊	素雞排	胡麻有機豆芽菜	刈包		醣類(g)	主食類	6
		素火腿-500g 1條	素雞排 27個	有機豆芽菜 0Kg	刈包皮(奇美) 1個		101	豆魚肉蛋類	2.6
		美白菇 0.6Kg		胡麻醬(0.6k) 0瓶			脂肪(g)	蔬菜類	2.2
		素肉羹 0.6Kg		胡蘿蔔絲 0Kg			20.3	油脂類	2.5
		包心白菜(去心) 0Kg					蛋白質(g)	水果類	0
餐數 19							32.4	奶類	0
							熱量(大卡)	716.3	
12月30日 星期四	蕎麥飯	腰果玉米蝦仁	鮮菇茶碗蒸	有機蚵白菜	冬瓜QQ圓		醣類(g)	主食類	6
		素蒟蒻蝦仁600g 2包	冷凍玉米粒(CAS) 0Kg	有機蚵仔白菜 0Kg	冬瓜糖塊 0個		101	豆魚肉蛋類	3
		冷凍玉米粒(CAS) 1Kg	香菇切片 0Kg	薑絲 0Kg	QQ 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.2
		花胡瓜 0.6Kg	雞蛋(kg) 0Kg				24	油脂類	3
		胡蘿蔔 0.2Kg					蛋白質(g)	水果類	0
餐數 19							35.2	奶類	0
							熱量(大卡)	760.8	
月									
日									

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：