

A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第20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		
							糖類(g)	主食類	
1月10日 星期一	白米飯	馬鈴薯燉菇	日式蒸蛋	炒油菜	海芽豆腐湯		糖類(g)	主食類	5.5
		猴頭菇調理包 2包	素油蔥酥(100g) 1包	油菜 0.01Kg	味噌(3K) 0.01盒		92.5	豆魚肉蛋類	2.8
		秀珍菇 0.8Kg	素魚板絲 0.3Kg		乾裙帶菜 0.01Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		美白菇 0.8Kg	雞蛋 0.01Kg		傳統豆腐(尺四)-盤 0.01盤		20.9	油脂類	2.5
		胡蘿蔔去皮 0.01Kg			薑絲 0.01Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數 21		馬鈴薯(去皮) 0.01Kg				32.6	奶類	0	
		老薑片 0Kg				熱量(大卡)		688.5	
1月11日 星期二	糙米飯	魯豆雞	香菇豆腐	炒有機皺葉白菜	芋頭羊肉湯		糖類(g)	主食類	6
		素豆雞片 2.5Kg	生香菇 0.01Kg	有機皺葉白菜 0.01Kg	芋頭大丁冷凍 3Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.8
		百頁豆腐-大丁 1Kg	胡蘿蔔去皮 0.01Kg		素羊肉 0.6Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		九層塔 0.01Kg	傳統豆腐(尺四)-盤 0.01盤		十全藥膳排骨包 0.01包		20.9	油脂類	2.5
					金針菇 0.01Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數 21				老薑片 0Kg		33.1	奶類	0	
						熱量(大卡)		710.5	
1月12日 星期三	炒麵	香炒麵	金絲捲	韭香銀芽	巧達濃湯		糖類(g)	主食類	5.5
		津香味素火腿-條 1條	迷你金絲捲(40g) 0.01個	芹菜去葉 0.3Kg	南瓜-小丁 2Kg		90	豆魚肉蛋類	2.7
		香椿素肉燥(600克) 1罐		木耳 0.01Kg	康寶(素)玉米濃湯包 2包		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		美白菇 0.8Kg		胡蘿蔔去皮 0.01Kg	洗選蛋 0.01Kg		20.6	油脂類	2.5
		木耳 0.01Kg		綠豆芽(豆芽菜) 0.01Kg	胡蘿蔔去皮 0.01Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數 21		甘藍(去心) 0.01Kg			馬鈴薯(去皮) 0.01Kg	31.4	奶類	0	
		白油麵 0.01Kg				熱量(大卡)		671	
		胡蘿蔔去皮 0.01Kg							
		香菇-切 0.01Kg							
1月13日 星期四	芝麻飯	酥炸杏鮑菇	黃瓜鮮炒	炒蚵仔白菜	冬瓜薑絲湯		糖類(g)	主食類	5.5
		杏鮑菇 3.5Kg	鴻喜菇 0.6Kg	蚵仔白菜 0.01Kg	新鮮玉米塊 0.6Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
			大黃瓜去皮去籽 0.01Kg		冬瓜-去皮去籽 0.01Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
			木耳絲 0.01Kg		薑絲 0.01Kg		23.6	油脂類	2.8
			金針菇 0.01Kg				蛋白質(g)	水果類	0
餐數 21		甜椒(黃皮) 0.01Kg				35.4	奶類	0	
						熱量(大卡)		724	
1月14日 星期五	白米飯	糖醋豆包	茶葉蛋	炒高麗菜	鮮菇湯		糖類(g)	主食類	6
		日式炸豆皮(炸豆包1/4) 2.5Kg	雞蛋-顆 0.02個	木耳 0.01Kg	杏鮑菇 0.01Kg		100	豆魚肉蛋類	2.5
		甜椒(紅皮) 0.5Kg	茶葉蛋滷包-包 0.01包	甘藍(去心) 0.01Kg	金針菇 0.01Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		甜椒(黃皮) 0.5Kg		胡蘿蔔去皮 0.01Kg	胡蘿蔔去皮 0.01Kg		20	油脂類	2.5
		九層塔 0.01Kg			素食高湯(3k/品高) 0.01桶		蛋白質(g)	水果類	0
餐數 21					老薑片 0Kg	31.5	奶類	0	
						熱量(大卡)		706	

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：