

# A95 彰化縣線西鄉線西國小 110學年度第一學期第21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	
1月17日 星期一	白米飯	千島佐青蔬	蕃茄炒蛋	卜派菠菜	蘿蔔湯		醣類(g)	主食類	5.5
		千島沙拉醬-條 3條	蕃茄去蒂頭 0Kg	薑絲 0.2Kg	玉米穗塊 0.3Kg		92.5	豆魚肉蛋類	2.6
		青花菜新鮮去梗 2.5Kg	蕃茄醬3K-可果美(鐵) 0罐	菠菜切段 0Kg	白蘿蔔中丁 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		小番茄去蒂頭 1Kg	雞蛋 0Kg		芹菜珠 0Kg		20.3	油脂類	2.5
		素魚豆腐 1Kg					蛋白質(g)	水果類	0
		冷凍玉米粒(Q) 0.5Kg					31.2	奶類	0
餐數 21		白精靈菇 0.4Kg				熱量(大卡)		677.5	
1月18日 星期二	白米飯	糖醋豆包	御品佛跳牆	炒有機福山萵苣	冬瓜湯		醣類(g)	主食類	5.5
		日式炸豆皮(炸豆包1/4) 2.5Kg	豆皮角 0.3Kg	有機福山萵苣(段) 0Kg	素丸子 0.3Kg		90	豆魚肉蛋類	2.8
		甜椒(紅皮) 0.5Kg	美白菇 0.3Kg		冬瓜中丁 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		甜椒(黃皮) 0.5Kg	鴻喜菇 0.3Kg		薑絲 0Kg		20.9	油脂類	2.5
		九層塔 0Kg	包心白菜(切片) 0Kg				蛋白質(g)	水果類	0
			胡蘿蔔片 0Kg				32.1	奶類	
餐數 21		新鮮芋頭大丁 0Kg				熱量(大卡)		676.5	
1月19日 星期三	白米飯	泡菜年糕	精靈粉豆	天香油菜	金針湯		醣類(g)	主食類	5.2
		冷藏寧波年糕韓式0.5) 2包	四季豆處理好 2Kg	油菜切段 0Kg	金針菇 0Kg		85.5	豆魚肉蛋類	2.7
		杏鮑菇 1.5Kg	白精靈菇 0.6Kg				脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		包心白菜(去心) 1Kg	木耳 0.3Kg				20.6	油脂類	2.5
		素韓式泡菜(369g) 1罐	胡蘿蔔 0.3Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		木耳 0.1Kg					30.8	奶類	0
餐數 21		胡蘿蔔去皮 0.1Kg				熱量(大卡)		650.6	
1月20日 星期四	白米飯	咖哩洋芋	玉米肉末	紅絲高麗菜	黑糖珍珠豆花		醣類(g)	主食類	5.5
		百頁豆腐(12丁) 1.5Kg	玉米粒(Q) 0Kg	薑絲 0.0Kg	二砂(1kg) 0包		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
		咖哩塊(素食125g) 1盒	冷凍豌豆仁 0Kg	木耳絲 0Kg	豆花(2K盒) 0盒		脂肪(g)	蔬菜類	2
		秀珍菇 0.6Kg	胡蘿蔔小丁 0Kg	甘藍(切片) 0Kg	粉圓(波霸) 0Kg		23.6	油脂類	2.8
		美白菇 0.6Kg	馬鈴薯(小丁) 0Kg	胡蘿蔔絲 0Kg			蛋白質(g)	水果類	0
		毛豆仁 0.3Kg					35.4	奶類	0
餐數 21		胡蘿蔔去皮 0Kg				熱量(大卡)		724	
馬鈴薯(去皮) 0Kg									
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：