

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第15週"素食"午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
12月2日 星期一	白米飯	鷓鴣蛋肉燥	玉米炒蛋	炒高麗菜	海芽豆腐湯		醣類(g)	主食類	5.6
		素肉燥(600g/包) 1包 小小豆干丁-非基改 0Kg 鷓鴣蛋 0Kg	木耳 0.3Kg 玉米粒 0Kg 雞蛋 0Kg	紅蘿蔔去皮 0Kg 高麗菜去心 0Kg 薑絲 1Kg	味噌(3K) 0盒 板豆腐(尺四) 0盤 乾海帶芽 0Kg		97 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.4 熱量(大卡) 714.2	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 2.6 2.6
12月3日 星期二	五穀飯	麻油素雞	白菜滷	炒青江菜	冬瓜羊肉湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素雞 2隻 老薑片 0Kg 高麗菜 0Kg 麻油(3L-6桶/箱) 0桶	白精靈菇 0.5Kg 大白菜 0Kg 木耳 0Kg 豆皮(1.8K/袋) 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	青江菜 0Kg	素羊肉 0.6Kg 冬瓜-去皮去籽 0Kg 薑絲 0Kg		96.5 脂肪(g) 21.1 蛋白質(g) 32.7 熱量(大卡) 706.7	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.7 2.8 2.6
12月4日 星期三	白米飯	豬肉燴飯	香傳滷蛋	炒空心菜	結頭素丸湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素蘑菇醬(300g/罐) 1罐 豆芽菜 0.6Kg 鮑魚菇 0.6Kg 濕素肉片 0.6Kg 三色丁 0Kg 高麗菜去心 0Kg	滷包-包 0個 滷蛋-粒 0個	空心菜 0Kg	小香菇丸-素 0.6Kg 芹菜 0Kg 結頭菜-去皮 0Kg		95.5 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.2 熱量(大卡) 707.4	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 2.6 2.6
12月5日 星期四	糙米飯	香菇海苔燒	麻婆豆腐	炒蚵白菜	關東煮湯		醣類(g)	主食類	5.6
		香菇海苔燒(素) 26個	素肉燥(600g/包) 1包 素豆瓣醬600g 1罐 三色丁 0Kg 板豆腐(尺四) 0盤	蚵白菜 0Kg	凍豆腐(非基改) 0.3Kg 素黑輪條 0.3Kg 芹菜 0.1Kg 玉米穗小塊 0Kg 白蘿蔔去皮 0Kg		97 脂肪(g) 22.4 蛋白質(g) 33.4 熱量(大卡) 723.2	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 2.6 2.8
12月6日 星期五	白米飯	三杯豆包	炒寬粉	炒油菜	檸檬愛玉		醣類(g)	主食類	5.6
		生豆包(1/4)非基改 1.2Kg 紅甜椒 0.5Kg 九層塔 0Kg 鷓鴣蛋 0Kg 老薑片 0Kg	素沙茶(120g) 1罐 白精靈菇 0.3Kg 木耳絲 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 高麗菜去心 0Kg 寬粉 0Kg	油菜 0Kg	冬瓜糖塊 0個 檸檬-粒 0粒 愛玉(5K) 0包		97 脂肪(g) 21.1 蛋白質(g) 32.7 熱量(大卡) 708.7	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.7 2.6 2.6

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：