

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第16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9日 星期一	白米飯	紅燒豆輪	結頭彩繪	炒花椰菜	刺瓜皮絲湯		醣類： 0.3 g 脂肪： 1.3 g 蛋白質： 0.8 g 熱量： 15大卡
餐數 23		小小豆輪(加) 0.6Kg 白蘿蔔 0.6Kg 紅蘿蔔 0.6Kg 杏鮑菇 0Kg	素肉燥-180g/包 1包 秀珍菇 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 結頭菜-去皮 0Kg	青花菜冷凍(CAS) 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 素肉燥(600g/包) 1包 薑絲 1Kg	素皮絲 0.3Kg 刺瓜-去皮去籽 0Kg 薑絲 0Kg		
12月10日 星期二	胚芽飯	藥膳猴頭菇	木須炒蛋	炒小白菜	珍菇雙絲湯		醣類： 1.3 g 脂肪： 0.1 g 蛋白質： 0.4 g 熱量： 7大卡
餐數 23		猴頭菇調理包 2包 枸杞-兩 1兩 高麗菜 0.6Kg 美白菇 0.5Kg 鴻喜菇 0.5Kg 薑絲 0Kg	木耳絲 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg	小白菜 0Kg	秀珍菇 0.3Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg 金針菇 0Kg		
12月11日 星期三	肉羹麵	什錦肉羹	蒸素鍋貼*2	炒豆芽菜	滷豆腐		醣類： 0.7 g 脂肪： 0.4 g 蛋白質： 0.4 g 熱量： 8大卡
餐數 23		素油蔥酥(100g) 1包 素肉羹 0.6Kg 大白菜 0Kg 木耳絲 0Kg 金針菇 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 黃油麵 0Kg 雞蛋 0Kg	素鍋貼 52粒	豆干絲-非基改 0.6Kg 木耳絲 0Kg 豆芽菜-未漂白 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	四角油豆腐大-個(非基改) 0個 滷包-包 0個		
12月12日 星期四	紫米飯	香滷菜卷	八寶肉醬	炒油菜	刺瓜羊肉湯		醣類： 0.5 g 脂肪： 0.7 g 蛋白質： 0.7 g 熱量： 10大卡
餐數 23		炸素菜卷 26個 滷包-包 1個	素肉燥-180g/包 1包 小黃瓜 0.3Kg 小小豆干丁-非基改 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 鵪鶉蛋 0Kg	油菜 0Kg	素羊肉 0.6Kg 刺瓜-去皮 0Kg 芹菜 0Kg		
12月13日 星期五	白米飯	胡椒素肚	酥炸杏鮑菇	炒高麗菜	玉米穗貢丸湯		醣類： 0.4 g 脂肪： 0.3 g 蛋白質： 0.5 g 熱量： 6大卡
餐數 23		素肚 1.2Kg 素蘑菇醬(300g/罐) 1罐 青椒 0.5Kg 黃甜椒 0.3Kg	杏鮑菇 2.5Kg	紅蘿蔔去皮 0Kg 高麗菜去心 0Kg	素香菇貢丸 0.6Kg 玉米穗小塊 0Kg 芹菜 0Kg		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：