2022/04/18 ~ 2022/04/22

客戶名稱:彰化縣線西鄉線西國民小學素食 延杰股份有限公司 電話:04-8815202

	主食	第一道	第二道	第三道	第四道
04/18 (一)午	**白米飯** 農糧米	**麻油素腰花** 素腰花(斤) 1.2kg 杏鮑菇c 1kg 濕香菇(學) 0.6kg 麻油猴頭菇1斤裝 2包 高麗菜(對剖去心) 0.6kg	**家常豆腐** 非4.3k豆腐板榮 0板 青椒(上) 0.5kg 紅椒 0.5kg	**炒油菜** 油菜(上) 0kg	**海芽味噌湯** 乾海芽(kg) 0kg 味噌(kg) 0kg 薑絲(kg) 0kg
營養分析:蛋白質: 30.6克 脂肪: 27.5克 醣類: 68克 熱量: 657.5卡 全穀雜糧類: 4份 豆魚蛋肉類: 3份 蔬菜類: 1.6份 油脂與堅果: 0份 水果: 0份 乳品: 0份					
04/19 (二)午	**紫米飯** 黑糯米 農糧米	**滷海結豆筍** 豆筍(kg) 0.6kg 海帶結(kg) 1kg 紅蘿蔔(學) 0kg	**花開富貴** CAS青花菜(冷凍) 0kg 香菇素肉粳kg 1.5kg 杏鮑菇c 0kg 濕木耳 0kg 紅蘿蔔(學) 0kg	**炒青江菜** 青江菜(上) 0kg	**素丸湯** 素丸(kg) 0.5kg 薑絲(kg) 0kg
營養分析:蛋白質: 33.8克 脂肪: 26克 醣類: 79.5克 熱量: 705卡 全穀雜糧類: 4.5份 豆魚蛋肉類: 3.2份 蔬菜類: 2.4份 油脂與堅果: 0份 水果: 0份 乳品: 0份					
04/20 (三)午	**白米飯** 農糧米	**素羹飯** 大白菜(上) 0kg 香菇素肉粳kg 1.5kg 皮絲(kg) 0.2kg 金針菇 0kg 紅蘿蔔(學) 0kg 香菇絲 0kg 芹菜(上) 0kg	**滷包心丸** 包心丸kg24g 1.2kg 小磨坊萬用滷包(10入) 0pc	**炒空心菜** 空心菜(上) 0kg	**南瓜排骨湯** 金瓜(去籽) 0kg 素排骨酥(kg) 0.3kg 薑片(kg) 0kg
營養分析:蛋白質: 28.5克 脂肪: 17.5克 醣類: 78克 熱量: 599.5卡 全穀雜糧類: 4.6份 豆魚蛋肉類: 2.5份 蔬菜類: 1.8份 油脂與堅果: 0份 水果: 0份 乳品: 0份					
04/21 (四)午	**胚芽飯** 福田胚芽米 農糧米	**香菇素肉燥** 素碎肉(kg)台 粒 0.6kg 非四分豆干(kg)榮 2kg 香菇絲 0kg	**金針菇炒蛋** 蛋(盤)kg和記 0kg 金針菇 0.6kg 薑絲(kg) 0kg	**炒蚵仔白** 蚵白菜(上) 0kg	**青菜豆腐湯** 小白菜(上) 0kg 非4.3k豆腐板榮 0板
營養分析:蛋白質: 36.2克 脂肪: 29克 醣類: 68克 熱量: 695卡 全穀雜糧類: 4份 豆魚蛋肉類: 3.8份 蔬菜類: 1.6份 油脂與堅果: 0份 水果: 0份 乳品: 0份					
04/22 (五)午	**白米飯** 農糧米	**滷豆包** 小炸豆包(PC)榮 23pc	**蠔油寬粉** 高麗菜(對剖去心) 0kg 寬粉(kg) 0kg 濕香菇(學) 0.2kg 紅蘿蔔(學) 0kg 芹菜(清) 0.1kg 6K金蘭素蠔油(桶) 0桶	**炒豆芽菜** 豆芽菜 0kg 濕木耳 0kg 芹菜(清)去頭 0.3kg	**仙草蜜** 5K仙草(1/50)榮 0桶
營養分析:蛋白質: 30.9克 脂肪: 23.5克 醣類: 87克 熱量: 700.5卡 全穀雜糧類: 5.4份 豆魚蛋肉類: 2.7份 蔬菜類: 1.2份 油脂與堅果: 0份 水果: 0份 乳品: 0份					

營養師: 午餐秘書: 校長: