

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第17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16日 星期一	白米飯	三杯豆腸	金針菇炒蛋	炒油菜	冬瓜養生湯		糖類(g) 96.5	主食類 2.7	5.5
		豆腸(非基改) 1.2Kg 素米血-450g/包 1包 黃甜椒 0.3Kg 九層塔 0.1Kg 白蘿蔔去皮 0Kg	金針菇 0Kg 雞蛋 0Kg	油菜 0Kg	十全藥膳包 1包 鴻喜菇 0.3Kg 冬瓜-去皮 0Kg 薑絲 0Kg				
餐數 23				薑絲 1Kg			脂肪(g) 21.1	蔬菜類 2.8	
							蛋白質(g) 32.7	油脂類 2.6	
							熱量(大卡) 706.7	水果類 奶類	
12月17日 星期二	燕麥飯	素菜捲	塔香海茸	炒菠菜	結頭玉米湯		糖類(g) 96	主食類 2.7	5.5
		炸素菜卷 26個	素肉燥(600g/包) 1包 九層塔 0Kg 紅辣椒 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 海茸 0Kg 薑絲 0Kg	菠菜(Kg) 0Kg	玉米穗小塊 0Kg 芹菜 0Kg 結頭菜-去皮 0Kg				
餐數 23							脂肪(g) 21.1	蔬菜類 2.7	
							蛋白質(g) 32.6	油脂類 2.6	
							熱量(大卡) 704.3	水果類 奶類	
12月18日 星期三	瘦肉粥	皮蛋瘦肉粥	金絲卷	炒小白菜	蘿蔔滷海帶		糖類(g) 97.5	主食類 2.6	5.6
		芋頭小丁 1Kg 素肉燥-180g/包 1包 毛豆仁 0Kg 玉米粒 0Kg 芹菜 0Kg 雞蛋 0Kg	金絲捲-70g 0個	小白菜 0Kg	白蘿蔔去皮 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 海帶結 0Kg 老薑片 0Kg				
餐數 23							脂肪(g) 20.8	蔬菜類 2.7	
							蛋白質(g) 32.1	油脂類 2.6	
							熱量(大卡) 705.6	水果類 奶類	
12月19日 星期四	糙米飯	香酥野菜	咖哩百頁	炒高麗菜	金茸三絲湯		糖類(g) 97	主食類 2.7	5.6
		地瓜 1.4Kg 杏鮑菇 1.4Kg	純素咖哩塊(125g/盒) 1盒 玉米筍 0.6Kg 百頁豆腐(12丁) 0Kg 洋芋去皮泡水 0Kg	枸杞-兩 1兩 高麗菜去心 0Kg	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg 木耳絲 0Kg 金針菇 0Kg 素食高湯(3公升/桶) 0桶				
餐數 23							脂肪(g) 22.1	蔬菜類 2.6	
							蛋白質(g) 32.7	油脂類 2.8	
							熱量(大卡) 717.7	水果類 奶類	
12月20日 星期五	白米飯	杏鮑菇燉豆薯	螞蟻上樹	炒青江菜	紅豆湯圓		糖類(g) 99	主食類 2.6	5.7
		豆薯 2Kg 猴頭菇調理包 2包 杏鮑菇 0Kg	素肉燥(600g/包) 1包 木耳絲 0Kg 冬粉-小捆 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 高麗菜去心 0Kg	青江菜 0Kg	黃冠紅白小湯圓-1斤/包 0包 二砂(20包/箱) 0包 紅豆 0Kg				
餐數 23							脂肪(g) 20.8	蔬菜類 2.7	
							蛋白質(g) 32.3	油脂類 2.6	
							熱量(大卡) 712.4	水果類 奶類	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：