

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第18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23日 星期一	白米飯	沙茶豆干 豆干片(非基改) 1.2Kg 素沙茶-170g/罐 1罐 青椒 0.6Kg 洋芋去皮泡水 0Kg 鮑魚菇 0Kg	日式蒸蛋 素油蔥酥(100g) 1包 雞蛋 0Kg	炒高麗菜 高麗菜去心 0Kg 薑絲 1Kg 枸杞-兩 1兩 素肉燥(600g/包) 1包	南瓜湯 秀珍菇 0.3Kg 南瓜-大丁 0Kg 薑絲 0Kg		醣類： 1.4 g 脂肪： 0.8 g 蛋白質： 0.7 g 熱量： 16大卡
餐數 23							
12月24日 星期二	小米飯	照燒素雞丁 素雞 6隻 小黃瓜 0.3Kg 香菇素蠔醬油-萬家香 0Kg 熟白芝麻 0Kg 老薑片 0Kg	彩頭羹 素肉羹 0.6Kg 小豆輪 0Kg 白蘿蔔去皮 0Kg 芹菜 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	炒青江菜 青江菜 0Kg	白菜豆腐味噌湯 味噌(小-140g) 1包 小白菜 0Kg 板豆腐(尺四) 0盤 板豆腐尺四(半) 0板		醣類： 1.9 g 脂肪： 0.8 g 蛋白質： 1.4 g 熱量： 19大卡
餐數 23							
12月25日 星期三	麵線糊	麵線糊 素火腿-500g/條 1條 素油蔥酥(100g) 1包 大白菜 0Kg 玉米粒 0Kg 金針菇 0Kg 紅麵線 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg	茶葉蛋 紅茶(完整包) 1包 雞蛋-顆 0個 滷包-包 0個	炒菠菜 菠菜 0Kg	奶黃包 奶黃包(65g) 0個		醣類： 0.1 g 脂肪： 0.2 g 蛋白質： 0.1 g 熱量： 2大卡
餐數 23							
12月26日 星期四	小麥飯	素魚排 素魚排 26片	冬瓜甕 玉米菇 0.6Kg 冬瓜-去皮去籽 0Kg 金針菇 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 鵝蛋 0Kg 老薑片 0Kg	炒白花菜 白花菜冷凍(CAS) 0Kg 枸杞 0Kg	玉米濃湯 素玉米濃湯粉(小) 1包 玉米粒 0Kg 洋芋去皮泡水 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg 玉米醬罐-大 0罐		醣類： 0.9 g 脂肪： 0.9 g 蛋白質： 0.8 g 熱量： 14大卡
餐數 23							
12月27日 星期五	白米飯	打拋菇菇 杏鮑菇 1Kg 素肉燥(600g/包) 1包 白精靈菇 0.5Kg 九層塔 0Kg 蕃茄 0Kg	白菜滷 秀珍菇 0.5Kg 大白菜 0Kg 木耳 0Kg 豆皮(1.8K/袋) 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	炒油菜 油菜 0Kg	結頭菜湯 素羊肉 0.6Kg 結頭菜-去皮 0Kg 薑絲 0Kg		醣類： 0.4 g 脂肪： 0.6 g 蛋白質： 0.4 g 熱量： 8大卡
餐數 23							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：