

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第1週菜單內容明細表-素

材料用量

| 日期 | 主食 | 主菜 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 水果 | 營養分析 | | | |
|--------------|------------|--|--|---|---|--|------------------|---|---|------------------------------------|--|
| 8月29日 星期一 | | | | | | | | | | | |
| 餐數 | 20 | | | | | | | | | | |
| 8月30日 星期二 | 白米飯(85+4素) | 紅燒鮑菇 杏鮑菇(頭*kg) 0.6Kg 薑片 0.1Kg 胡蘿蔔(去皮) 0Kg 馬鈴薯(去皮) 0Kg | 蒲瓜什錦 胡蘿蔔(去皮) 0Kg 蒲瓜(去皮) 0Kg 薑絲 0Kg 鴻喜菇 0Kg | 豆輪滷海結 小小豆輪 0Kg 白蘿蔔(去皮) 0Kg 青蔥 0Kg 海帶結 0Kg | 彩繪高麗菜 木耳 0Kg 胡蘿蔔(去皮) 0Kg 高麗菜(剖半) 0Kg | 貢丸湯 素小貢丸(Kg) 0.6Kg 芹菜 0.1Kg | 一年級便當(45元*85+4素) | 醣類(g) 87 脂肪(g) 19.1 蛋白質(g) 27.5 熱量(大卡) 629.9 | 主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類 | 5.3 2.2 1.5 2.5 0 0 | |
| 餐數 | 20 | | | | | | | | | | |
| 8月31日 星期三 | 白米飯 | 霸王薑母鴨 紅棗(兩) 1兩 素米血(450g*龍味奇) 1包 高麗菜(剖半) 1Kg 調味素鴨切片 1Kg 凍豆腐(大丁*榮) 0.6Kg 豆皮角(KG) 0.2Kg 金針菇 0.2Kg 老薑片 0.1Kg | 木須炒蛋 脆筍絲(醃) 0.3Kg 木耳 0Kg 胡蘿蔔(去皮) 0Kg 雞蛋(kg) 0Kg | 滷油腐 大四角油豆腐(55g*個)榮 滷包 1個 | 炒青江菜 青江菜 0Kg | 海芽味噌湯 味噌(3K*盒) 1盒 乾海芽 0Kg | | 醣類(g) 85 脂肪(g) 21.6 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 658 | 主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類 | 5 2.7 2 2.7 0 0 | |
| 餐數 | 20 | | | | | | | | | | |
| 9月1日 星期四 | 糙米飯 | 香酥野菜 地瓜(去皮) 1.5Kg 黏師父酥炸粉(1K*包) 1包 新鮮四季豆 0.5Kg 新鮮玉米筍 0.5Kg | 咖哩鴿蛋 素咖哩塊(250g*盒) 1盒 鵪鶉蛋(鴿蛋) 0.6Kg 胡蘿蔔(去皮) 0Kg 馬鈴薯(去皮) 0Kg | 茶葉蛋 茶葉蛋滷包(包) 雞蛋(粒) | 蒜香有機白莧菜 有機白莧菜(切段) 0Kg | 蘿蔔湯 玉米穗塊 0.5Kg 白蘿蔔(去皮) 0Kg 芹菜 0Kg | | 醣類(g) 97.5 脂肪(g) 19.4 蛋白質(g) 29.6 熱量(大卡) 683 | 主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類 | 6 2.3 1.5 2.5 0 0 | |
| 餐數 | 20 | | | | | | | | | | |
| 9月2日 星期五 | 白米飯 | 三杯什錦 小黃瓜 0.6Kg 九層塔(去梗) 0Kg 小干切四丁-滷味用 0Kg 杏鮑菇(頭*kg) 0Kg 薑片 0Kg | 絲瓜炒蛋 絲瓜 2Kg 雞蛋(kg) 1.2Kg 枸杞(兩) 1兩 胡蘿蔔(去皮) 0.3Kg | 白菜滷 非基改豆皮(1.8K*袋) 1袋 冷凍芋頭(大丁) 0.5Kg 大白菜(剖半) 0Kg 胡蘿蔔(去皮) 0Kg | 炒油菜 油菜 0Kg | 紅豆湯 二砂糖(1Kg*包) 1包 紅豆(Q) 0Kg | | 醣類(g) 91.5 脂肪(g) 21.9 蛋白質(g) 32.4 熱量(大卡) 692.7 | 主食類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類 | 5.5 2.8 1.8 2.7 0 0 | |
| 餐數 | 20 | | | | | | | | | | |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期:

※本菜單豬肉採用國產新鮮豬肉