

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 鵝鴨蛋(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