

# 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第2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   |       |       |
|-------------|-----|--|---|-----------------------------------|-------------------------------|--|----|--------|-------|-------|
|             |     |  |   |                                   |                               |  |    | 醣類(g)  | 主食類   |       |
| 9月5日<br>星期一 | 白米飯 | 咕咾百頁   | 魯菜捲   | 滷蛋                                | 炒大陸妹                          | 鮮菇湯  |    | 醣類(g)  | 主食類   | 6     |
|             |     | 百頁小丁*榮洲(素) 1.2Kg<br>青椒(中丁) 0.5Kg<br>紅甜椒(中丁)素 0.5Kg<br>黃甜椒(中丁)素 0.5Kg                       | 素菜捲(個) 30個  | 滷包 1個                             | 薑絲 0.6Kg                      | 非基改豆皮 0.1Kg  |    | 97.5   | 豆魚肉蛋類 | 2.8   |
| 餐數<br>22    |     |  |   |                                   |                               |  |    | 脂肪(g)  | 蔬菜類   | 1.5   |
|             |     |  |   |                                   |                               |  |    | 20.9   | 油脂類   | 2.5   |
|             |     |  |   |                                   |                               |  |    | 蛋白質(g) | 水果類   | 0     |
|             |     |  |   |                                   |                               |  |    | 33.1   | 奶類    | 0     |
|             |     |  |   |                                   |                               |  |    | 熱量(大卡) |       | 710.5 |
| 9月6日<br>星期二 | 小米飯 | 麻油猴頭菇  | 紅燒獅子頭   | 紅燒豆腐                              | 炒空心菜                          | 南瓜雪片湯  |    | 醣類(g)  | 主食類   | 6     |
|             |     | 素腰花(600g*包) 2包<br>麻油猴頭菇包(0.6k) X 1包<br>杏鮑菇(素) 0.5Kg<br>胡蘿蔔(切片)素 0.2Kg<br>薑片(素) 0.1Kg       | 素獅子頭(大) 30個<br>大白菜(切片) 0Kg<br>木耳絲 0Kg<br>胡蘿蔔(切片) 0Kg            | 粗豆腐(小丁尺四)5K 1盤<br>三色豆(CAS)素 0.2Kg | 空心菜(切段) 0Kg                   | 南瓜(中丁) 0Kg<br>雞蛋(kg) 0Kg   |    | 97.5   | 豆魚肉蛋類 | 2.8   |
| 餐數<br>22    |     |  |   |                                   |                               |  |    | 脂肪(g)  | 蔬菜類   | 1.5   |
|             |     |  |   |                                   |                               |  |    | 20.9   | 油脂類   | 2.5   |
|             |     |  |   |                                   |                               |  |    | 蛋白質(g) | 水果類   | 0     |
|             |     |  |   |                                   |                               |  |    | 33.1   | 奶類    | 0     |
|             |     |  |   |                                   |                               |  |    | 熱量(大卡) |       | 710.5 |
| 9月7日<br>星期三 | 白米飯 | 泡菜年糕   | 滷海帶   | 蘋果派                               | 炒油菜                           | 蛋花湯  |    | 醣類(g)  | 主食類   | 5.5   |
|             |     | 韓國年糕絲(500g*包)素 4包<br>杏鮑菇 1.5Kg<br>大白菜(切片)素 1Kg<br>素韓式泡菜 1Kg<br>木耳絲 0.1Kg<br>胡蘿蔔(去皮)素 0.1Kg | 海帶片(素) 15片<br>滷包(素) 1個  | 蘋果派(國產) 30條                       | 油菜(切段) 0Kg                    | 木耳絲 0Kg<br>乾海芽 0Kg<br>薑絲 0Kg<br>雞蛋(kg) 0Kg                                   |    | 90     | 豆魚肉蛋類 | 2.7   |
| 餐數<br>22    |     |  |   |                                   |                               |  |    | 脂肪(g)  | 蔬菜類   | 1.5   |
|             |     |  |   |                                   |                               |  |    | 20.6   | 油脂類   | 2.5   |
|             |     |  |   |                                   |                               |  |    | 蛋白質(g) | 水果類   | 0     |
|             |     |  |   |                                   |                               |  |    | 31.4   | 奶類    | 0     |
|             |     |  |   |                                   |                               |  |    | 熱量(大卡) |       | 671   |
| 9月8日<br>星期四 | 糙米飯 | 照燒素雞   | 綠野仙蹤  | 魯油豆腐                              | 彩繪有機高麗菜                       | 玉米濃湯   |    | 醣類(g)  | 主食類   | 5.5   |
|             |     | 素豆雞片(Kg*彰南) 1.2Kg<br>青椒(大丁) 0.6Kg<br>薑片(素) 0.1Kg   | 冷凍青花菜(CAS) 2Kg<br>胡蘿蔔(切片) 0.3Kg<br>新鮮玉米筍(切片) 0.3Kg<br>木耳絲 0.2Kg | 大四角油豆腐(55g*個)榮 1個<br>滷包 1個        | 有機高麗菜(片)義庄 0Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 0Kg | 康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包<br>玉米粒罐(3K*罐) 1罐<br>胡蘿蔔(小丁) 0Kg<br>馬鈴薯(小丁) 0Kg<br>雞蛋(kg) 0Kg |    | 92.5   | 豆魚肉蛋類 | 3.2   |
| 餐數<br>22    |     |  |   |                                   |                               |  |    | 脂肪(g)  | 蔬菜類   | 2     |
|             |     |  |   |                                   |                               |  |    | 23.6   | 油脂類   | 2.8   |
|             |     |  |   |                                   |                               |  |    | 蛋白質(g) | 水果類   | 0     |
|             |     |  |   |                                   |                               |  |    | 35.4   | 奶類    | 0     |
|             |     |  |   |                                   |                               |  |    | 熱量(大卡) |       | 724   |
| 月           |     |  |   |                                   |                               |  |    |        |       |       |
| 日           |     |  |   |                                   |                               |  |    |        |       |       |

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生鮮豬肉