

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第3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
9月12日 星期一	白米飯	彩椒干片	素海苔燒	日式蒸蛋	炒油菜	補氣養生湯		醣類： 80.7 g 脂肪： 1.4 g 蛋白質： 10.7 g 熱量： 367大卡
		豆干片*榮洲 0Kg 彩椒(切粗絲) 0Kg	素海苔燒-個 30個	素魚板絲(KG) 0.1Kg 雞蛋(kg) 0Kg	薑絲 0.5Kg 油菜(切段) 0Kg	新鮮玉米(切段) 0.5Kg 白蘿蔔(中丁) 0Kg 秀珍菇 0Kg 薑絲 0Kg		
餐數 25								
9月13日 星期二	蕎麥飯	紫蘇豆包	辣炒海帶根	麻婆豆腐	炒空心菜	金針湯	履歷 黑豆奶	醣類： 81.0 g 脂肪： 12.0 g 蛋白質： 32.5 g 熱量： 532大卡
		炸豆包(個*彰南) 30個 紫蘇梅(3K*桶) 1桶	九層塔(去梗) 0Kg 紅辣椒 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 海帶根 0Kg	粗豆腐(大丁尺四)5K 1盤 辣豆瓣醬(600g*罐) 1罐	空心菜(切段) 0Kg	素皮絲(素) 0.1Kg 木耳 0Kg 金針菇 0Kg 脆筍絲(醃) 0Kg 薑絲 0Kg		
餐數 25								
9月14日 星期三	炒麵	肉絲炒麵	蜜汁豆干	銀絲卷	炒青江菜	冬瓜羊肉湯		醣類： 125.5 g 脂肪： 15.1 g 蛋白質： 25.6 g 熱量： 750大卡
		素肉燥(600g*包) 1包 木耳絲 0Kg 生香菇(切) 0Kg 白油麵 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 高麗菜(切片) 0Kg	滷包 1個 小干切四丁-滷味用 0Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0Kg 熟白芝麻 0Kg	銀絲卷(南山小) 0個	青江菜(切段) 0Kg	素羊肉 0.3Kg 冬瓜(中丁) 0Kg 薑絲 0Kg		
餐數 25								
9月15日 星期四	五穀飯	酥炸菜捲	番茄炒蛋	蒲瓜菇菇	有機蔬菜	玉米蛋花湯		醣類： 89.5 g 脂肪： 11.4 g 蛋白質： 18.4 g 熱量： 524大卡
		素菜捲(個) 30個	雞蛋(kg) 1.5Kg 牛蕃茄(大丁) 0Kg	木耳絲 0Kg 秀珍菇 0Kg 金針菇 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 蒲瓜(大丁) 0Kg	小白菜 0Kg	玉米粒(Q) 0Kg 雞蛋(kg) 0Kg		
餐數 25								
9月16日 星期五	白米飯	咖哩菇菇	綠野仙蹤	茶葉蛋	炒大陸妹	綠豆湯		醣類： 86.4 g 脂肪： 3.1 g 蛋白質： 13.9 g 熱量： 415大卡
		杏鮑菇 1Kg 素咖哩塊(220g*穀盛) 1盒 毛豆仁(CAS)素 0.3Kg 胡蘿蔔(中丁) 0Kg 馬鈴薯(中丁) 0Kg	生香菇(切) 0Kg 冷凍青花菜(CAS) 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg	茶葉蛋滷包(包) 1包 雞蛋(粒) 1粒	大陸妹(切段) 0Kg 薑絲 0Kg	二砂糖(1Kg*包) 1包 QQ 0Kg 綠豆 0Kg		
餐數 25								

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：111/09/02

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉