彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第5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26日星期一 餐數 25	白米飯	咖哩菇菇 百頁豆腐(16丁) 1Kg 杏鮑菇(頭切塊) 1Kg 美白菇 1Kg 素咖哩塊(220g*穀盛) 1盒 馬鈴薯(中丁) 1Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.4Kg 毛豆仁(CAS) 0.3Kg	燒賣 素海苔燒-個 30個	菜脯蛋 胡蘿蔔(切絲)素 0.2Kg 碎脯 0Kg 雞蛋(kg) 0Kg	炒油菜 薑絲 0.5Kg 油菜(切段) 0Kg	冬瓜薑絲湯 豆皮角(KG) 0.5Kg 冬瓜(中丁) 0Kg 薑絲 0Kg		醣類(g) 97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	主食類 6 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
9月27日星期二 餐數 25	胚芽飯	素雞排 素雞排(個*彰南) 30個	漁香豆腐 粗豆腐(小丁尺四)5K 1盤 辣豆瓣醬(3K*桶) 1桶 三色豆(CAS) 0Kg	小黃瓜彩繪 素黑輪片(切片) 0.5Kg 小黃瓜(切片) 0Kg 秀珍菇 0Kg 胡蘿蔔(切片) 0Kg	炒蚵白菜 蚵仔白菜(切段) 0Kg	紫菜蛋花湯 紫菜(150g) 1個 雞蛋(kg) 0Kg		醣類(g) 97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	主食類 6 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
9月28日星期三 餐數 25	炒烏龍	日式炒烏龍 乾香菇絲(兩) 1兩 愛之味素沙茶-170g/罐 1罐 小烏龍麵 0Kg 生香菇(切) 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg	雙色地瓜球 地瓜球(個) 1個	綠花椰 新鮮玉米筍(素) 0.5Kg 冷凍青花菜(CAS) 0Kg 胡蘿蔔(切片) 0Kg	炒大陸妹 大陸妹(切段) 0Kg	什錦湯 大白菜(切片) 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg		醣類(g) 90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	主食類 5.5 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
9月29日星期四 餐數 30	五穀飯	香酥海鮮排 素海鮮排 30片	泡菜部隊鍋 素韓式泡菜(369g) 1罐 新鮮玉米(切段) 1Kg 大白菜(切片) 0Kg 金針菇 0Kg 凍豆腐(大丁*榮) 0Kg	紅燒獅子頭 素獅子頭(大) 30個	炒有機小松菜 有機小松菜(切段) 0Kg	檸檬愛玉 二砂糖(1Kg*包) 1包 現榨檸檬汁(1000ml) 1瓶 愛玉(5K*包)榮 1包		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	主食類 5.5 豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	
9月30日星期五 餐數 30	白米飯	藥膳猴頭菇 麻油猴頭菇包(0.6k) X 2包 百頁豆腐(16丁) 1Kg 杏鮑菇 0.6Kg 美白菇 0.6Kg	素龍鳳腿 素龍鳳腿(支*彰南) 30支 滷包 1個	絲瓜燴金針 金針菇 0Kg 枸杞 0Kg 絲瓜(切片) 0Kg	彩繪高麗菜 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 高麗菜(切片) 0Kg	蘿蔔湯 白蘿蔔(中丁 豆皮角(KG) 0.5Kg 芹菜(珠)		醣類(g) 85 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 33 熱量(大卡) 665.5	主食類 5 豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	

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