

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第6週菜單內容明細表-素

材料用量

日期	主食	主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析			
		菜名	數量	菜名	數量	菜名	數量	菜名	數量		醣類(g)	主食類	其他	
10月3日 星期一	白米飯	鵝蛋肉燥		素海苔燒		日式關東煮		炒油菜		玉米濃湯		醣類(g)	5.5	
		豆干丁*榮洲	1Kg	素海苔燒-個	30個	素火鍋料(500g*包)	3包	薑絲	0.5Kg	康寶(素)金黃玉米濃湯包	2包	脂肪(g)	92.5	2.8
10月4日 星期二	五穀飯	豆筍-泡水	1Kg			小四角油豆腐丁(Kg*榮)	0Kg	油菜(切段)	0Kg	玉米粒(Q)	0Kg	蛋白質(g)	20.9	0
		素肉燥(600g*包)	1包			小貢丸(慶豐)	0Kg			胡蘿蔔(小丁)	0Kg	熱量(大卡)	32.6	0
餐數	22	鵝蛋(鵝蛋)	0.3Kg			生香菇(切)	0Kg			馬鈴薯(小丁)	0Kg		688.5	
						新鮮玉米(切段)	0Kg			雞蛋(kg)	0Kg			
10月5日 星期三	白米飯	什錦肉羹		滷海帶片		黑椒毛豆莢		炒大陸妹		肉羹湯		醣類(g)	5.5	
		素肉羹	2Kg	海帶片	1片	毛豆莢(CAS)	0Kg	大陸妹(切段)	0Kg	大白菜(切片)	0Kg	脂肪(g)	90	2.7
10月6日 星期四	燕麥飯	木耳絲	0Kg	滷包	1個	粗粒黑胡椒(KG)	0Kg			生香菇(切)	0Kg	蛋白質(g)	20.6	0
		金針菇	0Kg							芹菜(珠)	0Kg	熱量(大卡)	31.4	0
餐數	22	胡蘿蔔(切絲)	0Kg										671	
		脆筍絲(醃)	0Kg											
		雞蛋白(kg)	0Kg											
10月7日 星期五	白米飯	麻油腰花		魯香菇貢丸		蒙古烤肉		炒有機空心菜		青蔥蛋花湯		醣類(g)	5.5	
		素米血(450g*龍味奇)	2包	素大貢丸(加)	30粒	炸豆包絲*彰南	1Kg	有機空心菜(切段)	0Kg	木耳絲	0Kg	脂肪(g)	92.5	3.2
10月8日 星期六	白米飯	素腰花(600g*包)	2包	滷包	1個	木耳絲	0Kg			乾海芽	0Kg	蛋白質(g)	23.6	2
		枸杞(兩)	1兩			金針菇	0Kg			薑絲	0Kg	熱量(大卡)	35.4	0
餐數	22	麻油(3L*桶)	1桶			胡蘿蔔(切絲)	0Kg			雞蛋(kg)	0Kg		724	
		杏鮑菇	0.6Kg			高麗菜(切片)	0Kg							
		美白菇	0.6Kg											
		老薑片	0.1Kg											
10月9日 星期日	白米飯	香滷雞翅		塔香海根		五福臨門		炒高麗菜		魚丸湯		醣類(g)	6	
		素雞翅(支*彰南)	30支	九層塔	0Kg	新鮮芋頭(小丁)	0.6Kg	胡蘿蔔(切絲)	0Kg	素魚丸	0.3Kg	脂肪(g)	100	2.5
10月10日 星期一	白米飯	滷包	1個	胡蘿蔔(切絲)	0Kg	毛豆仁(CAS)	0Kg	高麗菜(切片)	0Kg	冬瓜(中丁)	0Kg	蛋白質(g)	19.5	2
				海帶根	0Kg	玉米粒(Q)	0Kg			薑絲	0Kg	熱量(大卡)	31.5	0
餐數	22			薑絲	0Kg	胡蘿蔔(小丁)	0Kg						701.5	
						馬鈴薯(小丁)	0Kg							

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

營養師：

午餐執秘：

校長：