

# 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第7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	
10月11日 星期二	蕎麥飯	糖醋豆包 小干切四丁-滷味用 1Kg 小黃瓜 0.6Kg 杏鮑菇 0.6Kg 九層塔(去梗) 0.1Kg 薑片 0.1Kg	南瓜滑蛋 南瓜(切絲) 0.6Kg 雞蛋(kg) 0Kg	薯餅 素食薯餅(大*彰南) 30片	炒青江菜 薑絲 0.5Kg 青江菜(切段) 0Kg	榨菜湯 金針菇 0.3Kg 榨菜絲(醃) 0Kg 薑絲 0Kg		醣類(g) 90 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.1 熱量(大卡) 676.5	主食類 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5.5
10月12日 星期三	義大利麵	草菇義大利麵 洋菇罐頭(425g*罐) 2罐 素義大利麵醬(600g) 2包 鴻喜菇 0.6Kg 三色豆(CAS) 0Kg 牛蕃茄(中丁) 0Kg 白油麵 0Kg 美白菇 0.6Kg	地瓜薯條 地瓜薯條(Q) 3Kg	奶黃包 小奶黃包(32g*奇美) 1個	有機豆芽菜*淨芽 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg	海芽豆腐湯 豆腐(1.2K*盒) 1盒 乾海芽 0Kg 薑絲 0Kg		醣類(g) 90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	主食類 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5.5
10月13日 星期四	紫米飯	蒲燒鰻魚 素鰻魚 30片	泡菜部隊鍋 大白菜(切片) 1.5Kg 素韓式泡菜(369g) 1罐 新鮮玉米(切段) 1Kg 金針菇 0.6Kg 素黑輪片(切片) 0.6Kg	魯豆腐 大四角豆腐(55g*個) 榮 1個 滷包 1個	炒大陸妹 大陸妹(切段) 0Kg	玉米蛋花湯 玉米粒(Q) 0Kg 洗選蛋 0Kg		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	主食類 豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	5.5
10月14日 星期五	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	魯獅子頭 素獅子頭(大) 30個 滷包 1個	茶葉蛋 阿薩姆紅茶(600g*包) 1包 茶葉蛋滷包(包) 1包 雞蛋(粒) 1粒	蒜香油菜 油菜(切段) 0Kg	檸檬愛玉 二砂糖(1Kg*包) 0包 現榨檸檬汁(1000ml) 0瓶 現榨檸檬汁(500ml) 0瓶 愛玉(5K*包) 榮 0包		醣類(g) 116 脂肪(g) 19.5 蛋白質(g) 33.7 熱量(大卡) 774.3	主食類 豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2.2 油脂類 2.4 水果類 0 奶類 0	7

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336  
※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

製表日期:

營養師:

午餐執秘:

校長: