

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第11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		
								醣類(g)	主食類	
11月7日 星期一	白米飯	三杯菇菇		素肉圓	菜脯蛋	川燙大陸妹	履歷黑豆奶	醣類(g)	6	
		杏鮑菇(頭*kg) 1Kg	素肉圓(50g*奇津) 30個	胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	薑絲 0.6Kg	小四角油豆腐丁(Kg*菜) 0Kg		脂肪(g)	109.5	豆魚肉蛋類
餐數	30	美白菇 1Kg		碎脯 0Kg	大陸妹(切段) 0Kg	白蘿蔔(中丁) 0Kg	蛋白質(g)	24.9	蔬菜類	1.5
		鴻喜菇 1Kg		雞蛋(kg) 0Kg		胡蘿蔔(中丁) 0Kg	熱量(大卡)	41.1	油脂類	2.5
		薑片 0.1Kg				新鮮玉米(切段) 0Kg	熱量(大卡)	826.5	水果類	0
									奶類	1
11月8日 星期二	十穀飯	藥膳猴頭菇		鴛鴦雙炒	蛋黃芋丸	蒜香青花菜	鮮菇湯	醣類(g)	6	
		麻油猴頭菇包(0.6k*包) 2包	大白菜(切片) 0Kg	蛋黃芋丸(個) 30個	冷凍青花菜(CAS) 0Kg	金針菇 0Kg		脂肪(g)	97.5	豆魚肉蛋類
餐數	30	百頁豆腐(12丁*菜) 1Kg	木耳絲 0Kg		胡蘿蔔(切絲) 0Kg	非基改豆皮 0Kg	蛋白質(g)	20.9	蔬菜類	1.5
		杏鮑菇 0.6Kg	冬粉(Kg*小捆) 0Kg			素食高湯(3K*品高) 0桶	熱量(大卡)	33.1	油脂類	2.5
		美白菇 0.6Kg	豆瓣醬(3K*十全) 0桶	胡蘿蔔(切絲) 0Kg			熱量(大卡)	710.5	水果類	0
									奶類	0
11月9日 星期三	白米飯	香酥杏鮑菇		紅豆奶香包	秘製滷味	炒地瓜葉	沙茶什錦羹	醣類(g)	5.5	
		杏鮑菇 3Kg	紅豆短板條(南山) 1個	甜芋糰(1K*包) 1包	地瓜葉(切段) 0Kg	素沙茶醬(120g*罐) 1罐		脂肪(g)	90	豆魚肉蛋類
餐數	30			滷包(素) 1個		九層塔(去梗) 0Kg	蛋白質(g)	20.6	蔬菜類	1.5
				小干切四丁-滷味用 0Kg		大白菜(切片) 0Kg	熱量(大卡)	31.4	油脂類	2.5
				白蘿蔔(中丁) 0Kg		金針菇 0Kg	熱量(大卡)	671	水果類	0
				海帶結 0Kg		胡蘿蔔(切絲) 0Kg			奶類	0
				新鮮玉米(切段) 0Kg		脆筍絲(醃) 0Kg				
						乾香菇絲(Kg) 0Kg				
11月10日 星期四	薏仁飯	樹子豆包		鮮蔬海鮮溫沙拉	魯香菇貢丸	有機青江菜	鮮美海帶芽湯	醣類(g)	5.5	
		炸豆包(個*彰南) 30個	冷凍青花菜(CAS) 1.5Kg	素大貢丸(加) 30粒	有機青江菜(切段) 0Kg	豆腐(1.2K*盒) 1盒		脂肪(g)	92.5	豆魚肉蛋類
餐數	30	樹子(140g/罐) 1罐	玉米粒罐頭(340g*牛頭) 1罐	滷包 1個		乾海芽 0Kg	蛋白質(g)	23.6	蔬菜類	2
		薑絲 0.1Kg	焙煎芝麻醬(健廚*200g) 1瓶			薑絲 0Kg	熱量(大卡)	35.4	油脂類	2.8
			牛蕃茄(去蒂頭) 0.6Kg			雞蛋(kg) 0Kg	熱量(大卡)	724	水果類	0
			秋葵 0.3Kg						奶類	0
			紫高麗菜 0.3Kg							
			胡蘿蔔(去皮) 0.2Kg							
11月11日 星期五	白米飯	韓式年糕		馬蹄條	麻婆豆腐	紅絲高麗菜	冬瓜珍珠	醣類(g)	5.3	
		冷藏韓式年糕(0.5) 2包	馬蹄條30 30個	三色豆(CAS) 0Kg	紅絲高麗菜(切片) 0Kg	冬瓜糖塊 0個		脂肪(g)	89.5	豆魚肉蛋類
餐數	30	杏鮑菇(素) 1.5Kg		粗豆腐(大丁尺四)5K 0盤	高麗菜(切片) 0Kg	粉圓 0Kg	蛋白質(g)	20.5	蔬菜類	2
		大白菜(切片) 1Kg					熱量(大卡)	30.1	油脂類	2.6
		素韓式泡菜 1Kg					熱量(大卡)	662.9	水果類	0
		木耳絲 0.1Kg							奶類	0
		胡蘿蔔(切片) 0.1Kg								

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

營養師：

午餐執秘：

校長：