

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第12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			
		名稱	數量	名稱	數量	名稱	數量	名稱	數量		醣類(g)	主食類	其他	
11月14日 星期一	白米飯	彩椒干片		龍鳳腿		桂竹筍炒肉絲		彩繪高麗菜		補氣養生湯		90	豆魚肉蛋類	5.5
		彩椒(切粗絲) 0.6Kg		素龍鳳腿(支*彰南) 30支		木耳絲 0Kg		薑絲 0.6Kg		當歸藥膳包(素) 1包		脂肪(g)	2.3	
11月15日 星期二	紫米飯	豆干片*榮洲 0Kg		滷包 1個		紅辣椒 0Kg		胡蘿蔔(切絲) 0Kg		新鮮玉米(切段) 0.5Kg		19.4	蔬菜類	1.5
						胡蘿蔔(切絲) 0Kg		高麗菜(切片) 0Kg		白蘿蔔(中丁) 0Kg		蛋白質(g)	2.5	油脂類
11月16日 星期三	炒麵	肉絲炒麵		地瓜薯條		黑糖小饅頭		炒花菜		冬瓜羊肉湯		28.6	水果類	0
		素肉燥(600g*包) 1包		地瓜薯條(Q) 3Kg		黑糖小饅頭(20g*個) 1個		冷凍青花菜(CAS) 0Kg		素羊肉 0.3Kg		熱量(大卡)	0	奶類
11月17日 星期四	五穀飯	雪白菇 0.5Kg		鴻喜菇 0.5Kg		木耳絲 0Kg		生香菇(切) 0Kg		白油麵 0Kg		90	豆魚肉蛋類	5.5
		胡蘿蔔(切絲) 0Kg		高麗菜(切片) 0Kg		酥炸菜捲		魯藥膳豆筍		滷蛋(粒) 1個		20.6	蔬菜類	1.5
11月18日 星期五	白米飯	高麗菜(切片) 0Kg		高麗菜(切片) 0Kg		高麗菜(切片) 0Kg		高麗菜(切片) 0Kg		高麗菜(切片) 0Kg		31.4	水果類	0
												671	奶類	0
11月19日 星期六	白米飯	素菜捲(個) 30個		豆筍-泡水 1.5Kg		枸杞(兩) 1兩		紅棗(兩) 1兩		當歸藥膳包(素) 1包		92.5	豆魚肉蛋類	5.5
		麻油猴頭菇包(0.6k*包) 2包		素獅子頭(大) 30個		滷包 1個		大白菜(切片) 0Kg		木耳絲 0Kg		脂肪(g)	3.2	
11月20日 星期日	白米飯	新鮮玉米(切段) 1Kg		杏鮑菇 0.6Kg		美白菇 0.6Kg		非基改豆皮角(1.8K*袋) 0袋		胡蘿蔔(切片) 0Kg		23.6	蔬菜類	2
												28.8	油脂類	2.8
11月21日 星期一	白米飯	素皮絲(素) 0.1Kg		木耳 0Kg		金針菇 0Kg		薑絲 0Kg				35.4	水果類	0
												724	奶類	0
11月22日 星期二	白米飯	二砂糖(1Kg*包) 1包		綠豆 0Kg								88	豆魚肉蛋類	5.2
												22.1	蔬菜類	2
11月23日 星期三	白米飯	大白菜(切片) 0Kg		大白菜(切片) 0Kg		大白菜(切片) 0Kg		大白菜(切片) 0Kg		大白菜(切片) 0Kg		34.8	油脂類	2.5
												690.1	水果類	0
11月24日 星期四	白米飯	大白菜(切片) 0Kg		大白菜(切片) 0Kg		大白菜(切片) 0Kg		大白菜(切片) 0Kg		大白菜(切片) 0Kg			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新鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：