

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第19週"素食"午餐食譜設計

材料用量

| 日期            | 主食  | 主菜  | 副菜   | 副菜                             | 湯  | 水果 | 營養分析   |
|---------------|-----|---|--|--------------------------------|--|----|--|
| 12月30日<br>星期一 | 白米飯 | 彩椒干片<br>猴頭菇調理包 3包<br>素沙茶(120g) 1罐<br>紅甜椒 0.6Kg<br>黃甜椒 0.6Kg<br>豆干片(非基改) 0Kg   | 紅蘿蔔炒蛋<br>紅蘿蔔去皮 0Kg<br>雞蛋 0Kg   | 炒菠菜<br>菠菜 0Kg                  | 海芽菇湯<br>鴻喜菇 0.6Kg<br>板豆腐(尺四) 0盤<br>乾海帶芽 0Kg                |    | 醣類：<br>0.4 g<br>脂肪：<br>0.6 g<br>蛋白質：<br>0.2 g<br>熱量：<br>8大卡    |
| 餐數<br>23      |     |   |  | 素肉燥(600g/包) 1包<br>薑絲 1Kg       |  |    |  |
| 12月31日<br>星期二 | 五穀飯 | 香滷百頁<br>百頁豆腐(不切) 2Kg<br>滷包-包 1個<br>玉米筍 0.6Kg<br>九層塔 0Kg<br>杏鮑菇 0Kg<br>老薑片 0Kg | 螞蟻上樹<br>素肉燥(600g/包) 1包<br>木耳絲 0Kg<br>冬粉-小捆 0Kg<br>紅蘿蔔去皮 0Kg<br>高麗菜去心 0Kg             | 炒小白菜<br>小白菜 0Kg                | 關東煮湯<br>海帶結 0.3Kg<br>素竹輪 0.3Kg<br>素香菇貢丸 0.3Kg<br>白蘿蔔去皮 0Kg |    | 醣類：<br>0.7 g<br>脂肪：<br>1.1 g<br>蛋白質：<br>0.8 g<br>熱量：<br>16大卡   |
| 餐數<br>23      |     |   |  |                                |  |    |  |
| 月<br>日        |     |   |  |                                |  |    |  |
| 1月2日<br>星期四   | 紫米飯 | 香菇海苔燒<br>香菇海苔燒(素) 26個   | 咖哩百頁<br>純素咖哩塊(125g/盒) 1盒<br>冷凍綠花椰菜 0.5Kg<br>紅蘿蔔 0.3Kg<br>百頁豆腐(12丁) 0Kg<br>洋芋去皮泡水 0Kg | 炒高麗菜<br>紅蘿蔔去皮 0Kg<br>高麗菜去心 0Kg | 冬瓜養生湯<br>十全藥膳包 1包<br>鮑魚菇 0.3Kg<br>冬瓜-去皮 0Kg<br>薑絲 0Kg      |    | 醣類：<br>20.9 g<br>脂肪：<br>0.8 g<br>蛋白質：<br>3.9 g<br>熱量：<br>106大卡 |
| 餐數<br>23      |     |   |  |                                |  |    |  |
| 1月3日<br>星期五   | 白米飯 | 鴿蛋肉燥<br>素肉燥(600g/包) 1包<br>小黃瓜 0.5Kg<br>小小豆干丁 0Kg<br>鴿蛋 0Kg                    | 結頭彩燴<br>毛豆仁 0.3Kg<br>木耳絲 0Kg<br>金針菇 0Kg<br>紅蘿蔔去皮 0Kg<br>結頭菜-去皮 0Kg                   | 炒油菜<br>油菜 0Kg                  | 珍菇雙絲湯<br>秀珍菇 0.5Kg<br>豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg<br>金針菇 0Kg          |    | 醣類：<br>0.3 g<br>脂肪：<br>0.4 g<br>蛋白質：<br>0.3 g<br>熱量：<br>6大卡    |
| 餐數<br>23      |     |   |  |                                |  |    |  |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：