

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第20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											
1月6日 星期一	白米飯	泡菜菇菇		金針菇炒蛋		炒青江菜		刺瓜丸子湯										
		猴頭菇調理包 3包	素韓式泡菜 1罐	秀珍菇 0.6Kg	大白菜去心 0Kg	金針菇 0Kg	青江菜 0Kg	素小貢丸(Kg) 0.6Kg	刺瓜-去皮去籽 0Kg	薑絲 0Kg								
餐數 23				素肉燥(600g/包) 1包					薑絲 1Kg									
1月7日 星期二	芝麻飯	酥炸杏鮑菇		八寶肉醬		炒油菜		榨菜皮絲湯										
		杏鮑菇 3.5Kg		生香菇 0.5Kg	小小豆干丁-非基改 0Kg	毛豆仁 0Kg	鴿蛋 0Kg	油菜 0Kg	素皮絲 0.3Kg	榨菜絲-醃 0Kg								
餐數 23																		
1月8日 星期三	炒麵	什錦炒麵		滷關東煮		枸杞白花椰		結頭菜湯										
		紅甜椒-個 3個	素火腿-500g/條 1條	豆皮角 0.2Kg	木耳 0Kg	白油麵 0Kg	紅蘿蔔去皮 0Kg	鴻喜菇 0Kg	高麗菜 0Kg	素脆丸 0.5Kg	素甜不辣切條-Kg 0.5Kg	玉米穗去皮 0Kg	白蘿蔔去皮 0Kg	百頁豆腐(12丁) 0Kg	木耳絲 0Kg	白花菜冷凍(CAS) 0Kg	枸杞 0Kg	素羊肉 0.6Kg
餐數 23																		
1月9日 星期四	糙米飯	枸杞南瓜		麻婆豆腐		炒豆芽菜		味噌海芽湯										
		南瓜 3Kg	枸杞-兩 1兩	素肉燥(600g/包) 1包	素豆瓣醬600g 1罐	三色丁 0Kg	板豆腐(尺四) 0盤	豆干絲-非基改 0.6Kg	木耳絲 0Kg	豆芽菜-未漂白 0Kg	紅蘿蔔去皮 0Kg	鴻喜菇 0.3Kg	味噌(3K) 0盒	乾海帶芽 0Kg				
餐數 23																		
1月10日 星期五	白米飯	馬鈴薯燉麵腸		高麗菜滷		炒菠菜		綠豆地瓜湯										
		秀珍菇 0.5Kg	麵腸切片 0.5Kg	洋芋去皮泡水 0Kg	紅蘿蔔去皮 0Kg	滷包-包 0個	枸杞-兩 1兩	白精靈菇 0.5Kg	木耳 0Kg	豆皮(1.8K/袋) 0Kg	紅蘿蔔去皮 0Kg	高麗菜去心 0Kg	菠菜 0Kg	地瓜-去皮泡水 0Kg	二砂(20包/箱) 0包	綠豆 0Kg		
餐數 23																		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：