

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第13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
11月21日 星期一	白米飯	鵝蛋肉燥	素海苔燒	日式關東煮	炒蚵仔白菜	玉米濃湯		醣類： 99.1 g 脂肪： 45.3 g 蛋白質： 52.9 g 熱量： 994大卡
		豆筍-泡水 1.5Kg 豆干丁*榮洲 1Kg 素肉燥(600g*包) 1包 鵝鵝蛋(鵝蛋) 0.3Kg	素海苔燒-個 30個	素火鍋料(500g*包) 3包	薑絲 0.6Kg 蚵仔白菜(切段) 0Kg 小貢丸(慶豐) 0Kg 生香菇(切) 0Kg 新鮮玉米(切段) 0Kg	康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包 玉米粒(Q) 0Kg 胡蘿蔔(小丁) 0Kg 馬鈴薯(小丁) 0Kg 雞蛋(kg) 0Kg		
餐數 30								
11月22日 星期二	五穀飯	鮑菇燒雞	滷蛋	麻婆豆腐	炒有機皺葉白菜	胡瓜湯		醣類： 85.3 g 脂肪： 14.4 g 蛋白質： 21.8 g 熱量： 553大卡
		素雞丁(濕) 2.5Kg 紅甜椒(大丁) 0.3Kg 黃甜椒(大丁) 0.3Kg 杏鮑菇(切塊) 0Kg	滷包 1個 滷蛋(粒) 1個	三色豆(CAS) 0Kg 素蠔油(6K*萬家香) 0桶 粗豆腐(小丁尺四)5K 0盤	有機皺葉白菜(切段) 0Kg 金針菇 0.4Kg 胡瓜(大丁) 0Kg 薑絲 0Kg			
餐數 30								
11月23日 星期三	白米飯	什錦肉羹	魯香菇貢丸	黑椒毛豆莢	炒空心菜	肉羹湯		醣類： 90.9 g 脂肪： 4.1 g 蛋白質： 16.3 g 熱量： 475大卡
		素肉羹 2Kg 木耳絲 0Kg 金針菇 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 脆筍絲(醃) 0Kg 雞蛋(kg) 0Kg	素大貢丸(加) 30粒 滷包 1個	毛豆莢(CAS) 0Kg 粗粒黑胡椒(KG) 0Kg	空心菜(切段) 0Kg 大白菜(切片) 0Kg 生香菇(切) 0Kg 芹菜(珠) 0Kg			
餐數 30								
11月24日 星期四	燕麥飯	麻油腰花	蒙古烤肉	滷海帶片	炒大陸妹	青蔥蛋花湯		醣類： 92.2 g 脂肪： 10.9 g 蛋白質： 23.3 g 熱量： 557大卡
		素米血(450g*龍味奇) 2包 素腰花(600g*包) 2包 枸杞(兩) 1兩 杏鮑菇 0.6Kg 美白菇 0.6Kg 老薑片 0.1Kg	炸豆包絲*彰南 1Kg 木耳絲 0Kg 金針菇 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 高麗菜(切片) 0Kg	海帶片 1片 滷包 1個	大陸妹(切段) 0Kg 木耳絲 0Kg 乾海芽 0Kg 薑絲 0Kg 雞蛋(kg) 0Kg			
餐數 30								
11月25日 星期五	白米飯	香滷雞翅	塔香海根	五福臨門	炒高麗菜	魚丸湯		醣類： 89.3 g 脂肪： 3.4 g 蛋白質： 18.0 g 熱量： 472大卡
		素雞翅(支*彰南) 30支 滷包 1個	九層塔 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 海帶根 0Kg 薑絲 0Kg	新鮮芋頭(小丁) 0.6Kg 毛豆仁(CAS) 0Kg 玉米粒(Q) 0Kg 胡蘿蔔(小丁) 0Kg 馬鈴薯(小丁) 0Kg	胡蘿蔔(切絲) 0Kg 高麗菜(切片) 0Kg	素魚丸 0.3Kg 冬瓜(中丁) 0Kg 薑絲 0Kg		
餐數 30								

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：111/11/14

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：