

# 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第14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			
		主菜	副菜					醣類(g)	主食類		
11月28日 星期一	白米飯	咖哩菇菇	素肉圓	番茄炒蛋	彩繪高麗菜	冬瓜薑絲湯		醣類(g)	主食類	6	
		百頁豆腐(12丁*榮) 1Kg 杏鮑菇(頭切塊) 1Kg 美白菇 1Kg 素咖哩塊(220g*穀盛) 1盒 馬鈴薯(中丁) 1Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.4Kg 毛豆仁(CAS) 0.3Kg	素肉圓(50g*奇津) 30個	牛蕃茄(去蒂頭) 1.5Kg 雞蛋(kg) 0Kg	薑絲 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 高麗菜(切片) 0Kg	豆皮角(KG) 0.5Kg 冬瓜(中丁) 0Kg 薑絲 0Kg		脂肪(g) 97.5 蛋白質(g) 20.9 熱量(大卡) 33.1 710.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數	25										
11月29日 星期二	胚芽飯	素雞排	三杯菇菇	漁香豆腐	炒有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯		醣類(g)	主食類	6	
		素雞排(個*彰南) 30個	杏鮑菇(頭切片) 0.5Kg 秀珍菇 0.5Kg 美白菇 0.5Kg 鴻喜菇 0.5Kg 九層塔 0.1Kg	粗豆腐(小丁尺四)5K 1盤 三色豆(CAS) 0Kg	有機黑葉白菜(切段*義庄) 0Kg	紫菜(150g) 1個 雞蛋(kg) 0Kg	脂肪(g) 97.5 蛋白質(g) 20.9 熱量(大卡) 33.1 710.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0			
餐數	25										
11月30日 星期三	炒烏龍	日式炒烏龍	冰心地瓜	綠花椰	炒大陸妹	什錦湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		素火腿(500g*條) 1條 素沙茶醬(120g*罐) 1罐 乾香菇絲(兩) 1兩 豆皮角(KG) 0.6Kg 小烏龍麵 0Kg 生香菇(切) 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg	冰心地瓜(條*Q) 1條	新鮮玉米筍 0.5Kg 冷凍青花菜(CAS) 0Kg 胡蘿蔔(切片) 0Kg	大陸妹(切段) 0Kg	素皮絲(素) 0.6Kg 大白菜(切片) 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg		脂肪(g) 90 蛋白質(g) 20.6 熱量(大卡) 31.4 671	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數	25										
12月1日 星期四	五穀飯	香酥海鮮排	泡菜部隊鍋	黑椒毛豆莢	炒油菜	冬瓜QQ湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		素海鮮排 30片	大白菜(切片) 1.5Kg 凍豆腐(大丁*榮) 1Kg 素韓式泡菜(369g) 1罐 新鮮玉米(切段) 1Kg 金針菇 0.6Kg 鴻喜菇 0.5Kg	毛豆莢(CAS) 0Kg 粗粒黑胡椒(KG) 0Kg	油菜(切段) 0Kg	QQ(3K*包) 0包 二砂糖(1Kg*包) 0包 冬瓜糖塊 0個	脂肪(g) 92.5 蛋白質(g) 23.6 熱量(大卡) 35.4 724	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0			
餐數	25										
12月2日 星期五	白米飯	藥膳猴頭菇	蒲瓜鮮燴	黃金豆腐	炒菠菜	結頭湯		醣類(g)	主食類	5	
		麻油猴頭菇包(0.6k) X 2包 百頁豆腐(12丁*榮) 1Kg 杏鮑菇(切塊) 0.5Kg 美白菇 0.5Kg	豆皮(KG) 0.5Kg 鵪鶉蛋(鵪蛋) 0.3Kg 秀珍菇 0Kg 胡蘿蔔(切片) 0Kg 蒲瓜(切片) 0Kg	中三角油豆腐(34g*個)榮 1個 滷包 1個	菠菜(切段) 0Kg	新鮮玉米(切段) 1.2Kg 芹菜(珠) 0Kg 結頭菜(中丁) 0Kg		脂肪(g) 85 蛋白質(g) 21.5 熱量(大卡) 33 665.5	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數	25										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336  
※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

製表日期:

營養師：

午餐執秘：

校長：