

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第15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		
12月5日 星期一	白米飯	鮑菇燒雞	日式關東煮	小瓜炆黑輪	蒜香油菜	冬瓜湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素豆雞片(Kg*彰南) 3Kg 紅甜椒(大丁) 0.3Kg 黃甜椒(大丁) 0.3Kg 杏鮑菇(切塊) 0Kg	小四角油豆腐丁(Kg*榮) 0Kg 生香菇(切) 0Kg 白蘿蔔(中丁) 0Kg 海帶結 0Kg 新鮮玉米(切段) 0Kg	素黑輪片(切片) 0.6Kg 小黃瓜(切片) 0Kg 木耳絲 0Kg 金針菇 0Kg 胡蘿蔔(切片) 0Kg	薑絲 0.5Kg 油菜(切段) 0Kg	白精靈菇 0.3Kg 冬瓜(中丁) 0Kg 薑片 0Kg		90 脂肪(g) 19.4 蛋白質(g) 28.6 熱量(大卡) 649	豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	30									
12月6日 星期二	地瓜飯	糖醋豆包	茶葉蛋	鮮蔬溫沙拉	炒有機奶油白菜	結頭湯		醣類(g)	主食類	5.5
		炸豆包(個*彰南) 30個	茶葉蛋 1個 雞蛋(粒) 1粒	冷凍青花菜(CAS) 1.5Kg 焙煎芝麻醬(健廚*200g) 1瓶 牛蕃茄(去蒂頭) 0.6Kg 小黃瓜 0.3Kg 紫高麗菜 0.3Kg 新鮮玉米筍 0.3Kg 胡蘿蔔(去皮) 0.2Kg	有機奶油白菜(切段) 0Kg	非基改豆皮 0.3Kg 結頭菜(中丁) 0Kg 薑絲 0Kg	90 脂肪(g) 19.4 蛋白質(g) 28.6 熱量(大卡) 649	豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0		
餐數	25									
12月7日 星期三	湯麵	紅燒素湯	素燒賣	素雞排	炒青菜	蜜汁千丁		醣類(g)	主食類	6
		素皮絲 2Kg 秀珍菇 0.5Kg 美白菇 0.5Kg 牛蕃茄(中丁) 0Kg 白蘿蔔(中丁) 0Kg 芹菜(珠) 0Kg 胡蘿蔔(中丁) 0Kg	素燒賣(個) 30個	素雞排(個*彰南) 30個	青菜(切段) 0Kg	大溪黑豆干(切9丁*榮) 0Kg 熟白芝麻 0Kg		97.5 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 32.4 熱量(大卡) 705	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8日 星期四	蕎麥飯	酥炸魚片	三杯菇菇	素獅子頭	炒菠菜	養生木耳露		醣類(g)	主食類	5.8
		素海鮮排 30片	杏鮑菇(頭切片) 1Kg 美白菇 0.8Kg 鴻喜菇 0.8Kg 薑片 0.1Kg	素獅子頭(大) 30個 滷包 1個	菠菜(切段) 0Kg	二砂糖(1Kg*包) 0包 紅棗 0Kg 桂圓肉-KG 0Kg 乾白木耳 0Kg	97 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 36 熱量(大卡) 744.4	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9日 星期五	白米飯	麻油腰花	麻婆豆腐	滷蛋	高麗菜	海芽薑絲湯		醣類(g)	主食類	5.2
		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	三色豆(CAS) 0.5Kg 薄豆腐(大丁4.3K) 0盤	滷蛋(粒) 1個	木耳絲 0Kg 高麗菜(切片) 0Kg	雞蛋(kg) 0.3Kg 乾海芽 0Kg 薑絲 0Kg		88 脂肪(g) 22.1 蛋白質(g) 34.8 熱量(大卡) 690.1	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	27									

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生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：