

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第16週午餐菜單內容明細表-素

材料用量

日期	主食	主菜		副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
		主菜	主菜					醣類(g)	主食類	
12月12日 星期一	白米飯	魯豆雞	魯菜捲	雙色地瓜球	油菜	補氣養生湯	履歷豆奶	醣類(g)	102	5.5
		素豆雞片(Kg*彰南) 3.5Kg 紅甜椒(中丁) 0.3Kg 黃甜椒(中丁) 0.3Kg	素菜捲(個) 30個 滷包 1個	地瓜球(個) 1個 紫地瓜球 0個	薑絲 0.5Kg 油菜(切段) 0Kg	白蘿蔔(中丁) 1Kg 新鮮玉米(切段) 0.6Kg 秀珍菇 0.3Kg 薑絲 0.1Kg		脂肪(g) 23.4 蛋白質(g) 36.6 熱量(大卡) 765	豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 1	
餐數	25									
12月13日 星期二	芝麻飯	麻油腰花	滷蛋	滷豆腐	炒有機高麗菜	芋頭藥膳湯		醣類(g)	90	5.5
		素米血(450g*龍味奇) 2包 素腰花(600g*包) 2包 枸杞(兩) 1兩 麻油(3L*桶) 1桶 杏鮑菇 0.6Kg 美白菇 0.6Kg 老薑片 0.1Kg	滷包 1個 滷蛋(粒) 1個	中三角油豆腐(34g*個) 1個 滷包 1個	有機高麗菜(切段*義庄) 0Kg	十全藥膳排骨包 1包 素皮絲(泡水) 0.6Kg 老薑片 0Kg 金針菇 0Kg 新鮮芋頭(大丁) 0Kg		脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 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14日 星期三	白米飯	素肉排	刈包	地瓜薯條	炒青菜	皮蛋瘦肉粥		醣類(g)	90	5.5
		素肉排(優鮮一族) 30片	鮮奶刈包(南山) 0個 花生糖粉(杯) 0杯	地瓜薯條(Q) 2.5Kg	青菜(切段) 0Kg	皮蛋(個) 1個 毛豆仁(CAS) 0Kg 玉米粒罐(3K*罐) 0罐 芹菜(珠) 0Kg 高麗菜(粗絲) 0Kg 雞蛋(kg) 0Kg		脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 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15日 星期四	小米飯	樹子豆包	腰果什錦	蕃茄滑蛋	西蘭花	冬瓜粉圓		醣類(g)	92.5	5.5
		炸豆包(個*彰南) 30個 樹子(3K*罐) 0罐 薑絲 0Kg	新鮮芋頭(小丁) 0.6Kg 小黃瓜(小丁) 0Kg 玉米粒(Q) 0Kg 生腰果 0Kg	牛蕃茄(大丁) 0Kg 雞蛋(kg) 0Kg	冷凍青花菜(CAS) 0Kg	冬瓜糖塊 1個 粉圓(3K*包) 0包		脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 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16日 星期五	白米飯	麻油猴頭菇	回鍋肉片	素獅子頭	菠菜	玉米濃湯		醣類(g)	88	5.2
		凍豆腐(kg*榮) 2Kg 麻油猴頭菇包(0.6k*包) 2包 高麗菜(切片) 1.5Kg 金針菇 0.5Kg 新鮮玉米(切段) 0.5Kg 老薑片 0.1Kg	胡蘿蔔(切片) 0.2Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0Kg 高麗菜(切片) 0Kg	素獅子頭(大) 30個 滷包 1個	菠菜(切段) 0Kg	康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包 素火腿(500g*條) 1條 玉米粒(Q) 0Kg 胡蘿蔔(小丁) 0Kg 馬鈴薯(小丁) 0Kg 雞蛋(kg) 0Kg		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	25									

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

製表日期:

營養師：

午餐執秘：

校長：