

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第17週午餐菜單內容明細表-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19日 星期一	白米飯	魯雞翅	栗子燒白菜	燒賣	油菜	蘿蔔排骨湯		醣類(g)	主食類	5.3
		素雞翅(支*彰南)N 30支 滷包 1個	大白菜(切片) 0Kg 胡蘿蔔(切片) 0Kg 栗子 0Kg 新鮮芋頭(大丁) 0Kg	素燒賣(個)N 30個	薑絲 0.6Kg 油菜(切段) 0Kg	新鮮玉米(切段) 1Kg 白蘿蔔(中丁) 0Kg 老薑片 0Kg 胡蘿蔔(中丁) 0Kg 新鮮牛蒡(切片) 0Kg		90.5 脂肪(g) 21.6 蛋白質(g) 31.7 熱量(大卡) 683.2	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.7 2.2 2.7 0 0
餐數 22										
12月20日 星期二	十穀飯	鴿蛋肉燥	塔香海草	蘋果派	菠菜	養生山藥湯		醣類(g)	主食類	5.3
		豆干丁*榮洲 1Kg 豆筍(KG*泡水)N 1Kg 素肉燥(600g*包)N 1包 鵪鶉蛋(鵪蛋) 0.3Kg	九層塔 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 海草(切小段) 0Kg 薑絲 0Kg	蘋果派(國產) 1條	菠菜(切段) 0Kg	素羊肉(大順600g*包)N 1包 山藥(中丁) 0Kg 老薑片 0Kg 枸杞 0Kg		90.5 脂肪(g) 21.6 蛋白質(g) 31.7 熱量(大卡) 683.2	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.7 2.2 2.7 0 0
餐數 22										
12月21日 星期三	麵	義大利肉醬麵	薯餅	魯水晶餃	炒蚵仔白菜	玉米蛋花湯		醣類(g)	主食類	5
		洋菇罐頭(425g*罐) 2罐 素義大利麵醬(600g) 1包 雪白菇 0.6Kg 鴻喜菇 0.6Kg 三色豆(CAS) 0Kg 牛蕃茄(中丁) 0Kg 白油麵 0Kg	素食薯餅(大*彰南)N 30片	素水晶餃(個)N 60個 滷包 1個	蚵仔白菜(切段) 0Kg	玉米粒(Q) 0Kg 雞蛋(kg) 0Kg		85 脂肪(g) 21.6 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 658	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.7 2 2.7 0 0
餐數 22										
12月22日 星期四	胚芽飯	香酥海鮮排	泡菜部隊鍋	滷蛋	有機苜荊白菜	暖心紅豆湯圓		醣類(g)	主食類	6
		素海鮮排(片)N 30片	大白菜(切片) 1.5Kg 凍豆腐(大丁*榮) 1Kg 素韓式泡菜(369g)N 1罐 新鮮玉米(切段) 1Kg 金針菇 0.6Kg	滷包 1個 滷蛋(粒) 1個	有機苜荊白菜(切段)*義庄 0Kg	小紅白湯圓(0.6k/包) 0包 二砂糖(1Kg*包) 0包 紅豆(Q) 0Kg		97.5 脂肪(g) 19.4 蛋白質(g) 29.6 熱量(大卡) 683	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.3 1.5 2.5 0 0
餐數 22										
12月23日 星期五	白米飯	梅干燒肉	素菜捲	紅燒豆腐	高麗菜	榨菜珍菇湯		醣類(g)	主食類	5.5
		小四角油豆腐丁(Kg*榮) 1.5Kg 梅乾菜切絲 0Kg 筍乾(濕) 0Kg 薑片 0Kg	素菜捲(個)N 20個	三色豆(CAS) 0.3Kg 粗豆腐(小丁尺四)5K 0盤	胡蘿蔔(切絲) 0Kg 高麗菜(切片) 0Kg	金針菇 0.2Kg 榨菜絲(醃) 0Kg 薑絲 0Kg		91.5 脂肪(g) 21.9 蛋白質(g) 32.4 熱量(大卡) 692.7	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 1.8 2.7 0 0
餐數 15										

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: