

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第18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			
								醣類(g)	主食類		
12月26日 星期一	白米飯	藥膳猴頭菇	薯餅	素燒賣	美生菜	蘿蔔湯		醣類(g)	90	5.5	
		麻油猴頭菇包(0.6k*包)N 2包 百頁豆腐(12丁*榮) 1Kg 杏鮑菇 0.6Kg 美白菇 0.6Kg	素食薯餅(大*彰南)N 30片	素燒賣(個)N 30個	薑絲 0.5Kg 美生菜(切段) 0Kg	素皮絲(泡水切)N 0.6Kg 白蘿蔔(中丁) 0Kg 芹菜(珠) 0Kg		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27日 星期二	五穀飯	三杯菇菇	魯黃金豆腐	肉圓	有機油菜	南瓜湯		醣類(g)	90	5.5	
		杏鮑菇(頭切片) 0.8Kg 秀珍菇 0.8Kg 美白菇 0.8Kg 鴻喜菇 0.8Kg 九層塔 0.1Kg	大四角油豆腐(55g*個)榮 30個 滷包 1個	素肉圓(50g*奇津) 30個	有機油菜(切段*順) 0Kg	秀珍菇 0.6Kg 南瓜(中丁) 0Kg 薑絲 0Kg		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28日 星期三	白米飯	豬肉燴飯	滷蛋	毛豆莢	高麗菜	土瓶蒸		醣類(g)	90	5.5	
		素蘑菇醬(300g/罐)N 1罐 秀珍菇 0.6Kg 豆芽菜 0.6Kg 素肉片(濕)N 0.6Kg 鴻喜菇 0.6Kg 三色豆(CAS) 0Kg 高麗菜(去心) 0Kg	滷蛋(粒) 30個 滷包 1個	毛豆莢(CAS) 0Kg	胡蘿蔔(切絲) 0Kg 高麗菜(切片) 0Kg	白果仁罐頭(290g*罐) 2罐 生香菇(切) 0Kg 胡蘿蔔(切片) 0Kg 脆筍片(淨重) 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	30										
12月29日 星期四	糙米飯	鮭魚排	紫米丸子	蛋酥白菜滷	炒西蘭花	味噌海芽湯		醣類(g)	92.5	5.5	
		素海鮮排(片)N 30片	素紫米珍珠丸(12粒*包) 3包	非基改豆皮 0.5Kg 大白菜(切片) 0Kg 木耳絲 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 雞蛋(kg) 0Kg	冷凍青花菜(CAS) 0Kg 胡蘿蔔(切片) 0Kg	味噌(3K*盒) 0盒 乾海芽 0Kg 薑絲 0Kg		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	30										
12月30日 星期五	白米飯	韓式年糕	日式築間煮	魯貢丸	芹香銀芽	冬瓜湯		醣類(g)	88	5.2	
		杏鮑菇(素) 1.5Kg 大白菜(切片) 1Kg 素韓式泡菜(KG)N 1Kg 韓式年糕條(550g*新福田) 1包 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1Kg	白蘿蔔(中丁) 0Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0Kg 新鮮玉米(切段) 0Kg	素大貢丸(粒)N 30粒 滷包 1個	芹菜(切段) 0.3Kg 豆芽菜 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg	素羊肉(大順600g*包)N 1包 冬瓜(中丁) 0Kg 薑片 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	30										

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：