

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第20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		
								醣類(g)	主食類	
1月9日 星期一	白米飯	魯雞翅	關東煮	鍋貼	油菜	鮮菇湯		醣類(g)	主食類	5
		素雞翅(支*彰南)N 30支 滷包 1個	新鮮玉米(切段) 1Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0Kg 非基改豆皮(1.8K*袋)N 0袋 胡蘿蔔(中丁) 0Kg	素鍋貼(30粒*包)N 2包	薑絲 0.1Kg 油菜(切段) 0Kg	生香菇(切) 0Kg 金針菇 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 高麗菜(切片) 0Kg		82.5	豆魚肉蛋類	2.3
餐數	30							脂肪(g)	蔬菜類	1.5
								19.4	油脂類	2.5
								蛋白質(g)	水果類	0
								27.6	奶類	0
								熱量(大卡)		615
1月10日 星期二	糙米飯	三杯菇菇	滷蛋	蠔油豆腐	菠菜	魚丸湯		醣類(g)	主食類	5
		九層塔 0Kg 杏鮑菇(頭切片) 0Kg 豆干片*榮洲 0Kg 彩椒(切粗絲) 0Kg 美白菇1	滷包 1個 滷蛋(粒) 1個	三色豆(CAS) 0Kg 素蠔油(6K*萬家香) 0桶 粗豆腐(小丁尺四)5K 0盤	菠菜(切段) 0Kg	素丸子(KG)N 0.5Kg 芹菜(珠) 0Kg		82.5	豆魚肉蛋類	2.3
餐數	30							脂肪(g)	蔬菜類	1.5
								19.4	油脂類	2.5
								蛋白質(g)	水果類	0
								27.6	奶類	0
								熱量(大卡)		615
1月11日 星期三	白米飯	泡菜部隊鍋	素肉圓	黃金薯片	椒鹽毛豆莢	韓國大醬湯		醣類(g)	主食類	5
		大白菜(切片) 2Kg 凍豆腐(大丁*榮) 2.4Kg 素韓式泡菜(369g)N 1罐 生香菇 0.6Kg 金針菇 0.6Kg	素肉圓(50g*奇津) 30個	薯餅 30片	毛豆莢(1K*CAS) 0包	韓式大醬(500g*盒) 1盒 生香菇(切) 0Kg 乾海芽 0Kg 粗豆腐(小丁尺四)5K 0盤		82.5	豆魚肉蛋類	2.7
餐數	30							脂肪(g)	蔬菜類	1.5
								20.6	油脂類	2.5
								蛋白質(g)	水果類	0
								30.4	奶類	0
								熱量(大卡)		637
1月12日 星期四	白米飯	魚柳	匈牙利燉蔬菜	冰心地瓜	有機高麗菜	紫菜蛋花湯		醣類(g)	主食類	5
		天恩素魚柳N 60條	百頁豆腐(24丁*兆) 1Kg 牛蕃茄(大丁) 0Kg 冷凍青花菜(CAS) 0Kg 彩椒(大丁) 0Kg	冰心地瓜(條*Q) 30條	有機高麗菜(片)義庄 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg	紫菜(150g) 1個 薑絲 0Kg 雞蛋(kg) 0Kg	85	豆魚肉蛋類	3.2	
餐數	30							脂肪(g)	蔬菜類	2
								23.6	油脂類	2.8
								蛋白質(g)	水果類	0
								34.4	奶類	0
								熱量(大卡)		690
1月13日 星期五	白米飯	霸王薑母鴨	塔香海根	滷黃金豆腐堡	蒜拌美生菜	粉圓冷露		醣類(g)	主食類	5
		紅棗(兩) 1兩 素米血(450g*龍味奇)N 1包 高麗菜(切片) 1Kg 調味素鴨切片(KG)N 2Kg 凍豆腐(大丁*榮) 0.6Kg 豆皮角(KG) 0.2Kg 金針菇 0.2Kg 老薑片 0.1Kg	九層塔 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 海帶根 0Kg 薑絲 0Kg	大四角油豆腐(55g*個)榮 30個 滷包 1個	美生菜(切段) 0Kg	冬瓜糖塊 1個 粉圓(3K*包) 0包		85	豆魚肉蛋類	3.2
餐數	30							脂肪(g)	蔬菜類	2
								22.1	油脂類	2.5
								蛋白質(g)	水果類	0
								34.4	奶類	0
								熱量(大卡)		676.5

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新鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：