彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第21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		
1月16日星期一 餐數 30	白米飯	魯雞翅 素雞翅(支*彰南)N 30支 滷包 1個	熱炒桂竹筍 木耳絲 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 桂竹筍(切段) 0Kg	紫米丸 素紫米珍珠丸(12粒*包)N 3包	油菜 薑絲 0.5Kg 油菜(切段) 0Kg	傳香肉骨茶 肉骨茶包 1包 素皮絲(泡水切)N 0.6Kg 白蘿蔔(中丁) 0Kg 老薑片 0Kg		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 688.5	主食類 5.5 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
1月17日星期二 餐數 30	什穀飯	樹子豆包 炸豆包(個*彰南)N 30個 樹子(3K/罐) 0罐	番茄炒蛋 牛蕃茄(中丁) 0Kg 蕃茄醬(3K*罐)可果美(塑膠 0罐 雞蛋(kg) 0Kg	五彩鮮蔬 山藥(大丁) 1.8Kg 櫛瓜(切片) 1.2Kg 生香菇(切) 0.6Kg 彩椒(切粗絲) 0.6Kg 新鮮玉米筍 0.6Kg	蒜香有機青松 有機青松菜(切段*順) 0Kg	榨菜珍菇湯 金針菇 0.6Kg 榨菜絲(醃) 0Kg 薑絲 0Kg		醣類(g) 97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	主食類 6 豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類	
1月18日星期三 餐數 30	白油麵	素飄香麵 素紅燒湯-600g/包X 2包 白蘿蔔(中丁) 1Kg 新鮮玉米(切段) 1Kg 生香菇(切) 0.5Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3Kg 白油麵 0Kg	魯藥膳豆筍 當歸藥膳包(素) 2包 豆筍(KG*泡水)N 1.8Kg 枸杞(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩	海鮮卷 優鮮一族素海鮮卷(個)N 30個	紅絲高麗菜 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 高麗菜(切片) 0Kg	奶皇包 奶黃包(65g*奇美) 1個		醣類(g) 90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	主食類 5.5 豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
1月19日星期四 餐數 30	白米飯	麻油腰花 素米血(450g*龍味奇)N 2包 素腰花(600g*包)N 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	海帶素肉 海帶素肉(KG*彰南)N 3Kg	紫薯球 紫地瓜球 0個	蒜香花椰 冷凍青花菜(CAS) 0Kg 胡蘿蔔(切片) 0Kg	海芽味噌湯 味噌(3K*盒) 0盒 乾海芽 0Kg		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	主食類 5.5 豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	
月 日										

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：