

0098 彰化縣線西鄉線西國民小學 111學年度第1學期第1週素食菜單

材料用量

(10)車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
2月13日 星期一	白米飯	細嫩油腐 22個	炸杏鮑菇 3.5公斤	田園三色 0.2公斤	炒高麗菜 1包	味噌海芽湯		熱量：705大卡 醣類：100.6g 脂肪：22.9g 蛋白質：29.9g
		非基改味噌油豆腐(大-pc) 5個 非基改素肉條(180g) 1包 香菜(150g/把) 0.5把		素火腿丁 0.2公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0公斤 南瓜子(標示日期) 0公斤 洋芋(切中丁) 0公斤	麵絲(一週用量)(0.4K/包) 1包 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 高麗菜(切實重) 0公斤	味噌(K) 0公斤 海帶芽(乾) 0公斤		
餐數	22	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.2份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						
2月14日 星期二	十穀米飯	糖醋豆包 22片	滷四角油腐 22個	三杯茄子 3.5公斤	炒油菜 0公斤	鮮菇湯		熱量：753大卡 醣類：107.0g 脂肪：23.2g 蛋白質：34.2g
		非基改炸豆包(蒸) 5片 蕃茄醬(340g)可果美 1瓶 三色豆(CAS-1k/包) 0.3公斤	四角油豆腐(大)蒸(備品) 5個	茄子 3.5公斤 九層塔(兩) 1兩		非基改豆皮(K) 0.1公斤 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 金針菇 0公斤		
餐數	22	全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份						
2月15日 星期三	白米飯(韓式拌飯)	韓式泡菜肉片 1罐	香拌三絲 0.6公斤	山藥捲(炸)(*) 22個	炒有機青菜 0公斤	絲滑豆腐湯		熱量：720大卡 醣類：97.8g 脂肪：21.3g 蛋白質：34.0g
		素泡菜(350g/罐) 非基改素豆包丁(14蒸) 0.5公斤 非基改素肉片(蒸) 0.5公斤 美白菇 0.3公斤 大白菜(切實重) 0公斤	芹菜(切段) 海帶絲 0公斤 非基改(細)白干麵(備品) 0公斤 黃豆芽 0公斤	山藥捲(備品) 5個		非基改豆皮(K) 1盒 鴻喜菇 0.3公斤		
餐數	22	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						
2月16日 星期四	五穀米飯	豆輪滷菜頭 0.6公斤	什錦白菜 0.6公斤	滷素獅子頭 22粒	炒菠菜 0公斤	古早味粉圓湯		熱量：713大卡 醣類：100.6g 脂肪：22.6g 蛋白質：31.8g
		杏鮑菇(A) 0.3公斤 小豆輪(K) 0公斤 菜頭(切大丁) 0公斤	芋頭(切中丁) 0.3公斤 非基改豆皮(K) 0公斤 大白菜(切實重) 0公斤 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 金針菇 0公斤	素獅子頭(備品) 5粒		二砂台糖(1K/包) 0包 冬瓜塊小(0.6K) 0塊 大粉圓 0公斤		
餐數	22	全穀雜糧類:7.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.2份						
2月17日 星期五	白米飯	素鰻魚 22片	花團錦簇 3公斤	滷水晶餃(*) 2盒	炒青菜 0公斤	薑絲冬瓜湯		熱量：721大卡 醣類：101.6g 脂肪：21.3g 蛋白質：36.2g
		素鰻魚(備品) 5片	冷凍綠花椰菜(CAS) 0.3公斤 鴻喜菇 0.3公斤	素水晶餃(14P)盒 1包 素小顆粒(30g/小包) 1包		冬瓜(切大丁) 1公斤 素羊肉(0.6K) 1包 薑絲(K) 0.1公斤		
餐數	22	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						
2月18日 星期六	白米飯	素麻油什錦 2包	滷雞蛋 22個	拌毛豆莢 0公斤	炒蚵白菜 0公斤	榨菜菇湯		熱量：720大卡 醣類：102.7g 脂肪：21.2g 蛋白質：32.9g
		高麗菜 1.2公斤 素(香Q糕)0.4K 1包 非基改東豆腐(蒸) 0.6公斤	滷雞蛋(備品) 5個	毛豆莢冷凍(CAS) 0公斤 黑胡椒粒(小)(300g) 0罐		金針菇 0.3公斤 榨菜絲-不辣 0公斤 美白菇 0公斤		
餐數	22	全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業股份有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

營養師：

午餐秘書：

校長：

2023/1/30 8:40