

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第2週素食菜單

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
2月20日 星期一	白米飯	藥膳猴頭菇	螞蟻上樹	滷福州丸	炒萵苣	結頭菜玉米湯	履歷豆奶(獎勵金)	熱量： 816大卡 醣類： 105.2 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 39.8 g
		素麻油猴頭菇湯包(600G) 2包 百頁丁(中丁)菜洲 1公斤 杏鮑菇(A) 0.6公斤 美白菇 0.6公斤 薑片(K) 0.1公斤	芹菜(切段) 0.2公斤 非基改素肉絲(濕) 0.2公斤 冬粉(3K) 0包 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 高麗菜(切粗絲) 0公斤	素福州丸(大) 22粒 素福州丸(大)備品 5粒	萵絲(一週甲量)(0.6K/包) 1包 大陸妹(萵苣)(切實重) 0公斤	玉米粒(去藥)公司切塊 1公斤 結頭菜(切中丁) 0公斤 香菜(150g/把) 0把		
餐數	22	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
2月21日 星期二	燕麥飯	海苔素魚	田園咖哩	爆炒青花菜	炒蚵白菜	海芽蛋花湯		熱量： 786大卡 醣類： 104.5 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 30.5 g
		海苔素魚 22片 海苔素魚(備品) 5片	百頁丁(中丁)菜洲 1公斤 素咖哩塊(125g)甘味 1盒 三色豆(CAS-1k/包) 0公斤 洋芋(切中丁) 0公斤	彩色椒(切絲) 0.3公斤 冷凍綠花椰菜(CAS) 0公斤 杏鮑菇頭(切片) 0公斤 紅蘿蔔(切片) 0公斤	萵絲(0.6K/包) 0包 蚵白菜(切實重) 0公斤	海帶芽(乾) 0公斤 萵絲(0.6K/包) 0包 蛋(春明) 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:2.2份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						
2月22日 星期三	白油麵	茄汁素肉醬	蜜汁豆干	蒸奶皇包(小)	炒有機油菜	鮮菇湯		熱量： 816大卡 醣類： 106.5 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 38.4 g
		洋菇罐(400g) 2罐 素義大利麵醬(松珍)600G 2罐 美白菇 0.6公斤 鴻喜菇 0.6公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0公斤 玉米粒(QR-K) 0公斤 蕃茄丁罐頭(2.5K罐) 0罐 蕃茄醬(9K)可果美 0罐	滷包小磨坊(30g)(小包) 0包 白芝麻(熟) 0公斤 非基改黑豆干(大丁)菜洲(K) 0公斤	奶皇包小(奇美30g) 22個 奶皇包小(奇美30g)備品 5個	有機油菜(彩-義庄)(切實重) 0公斤	非基改豆皮(K) 0.2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:6.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.6份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:4.5份						
2月23日 星期四	紫米飯	山藥燒素肉	客家小炒	菜脯蛋	炒青江菜	丸子湯		熱量： 716大卡 醣類： 103.1 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 32.3 g
		山藥(切大丁) 2公斤 非基改素羊肉(0.6K) 2包 乾栗子(K) 0.3公斤 豆薯(切中丁) 0.3公斤	素腰花(0.6K) 2包 芹菜(切段) 0.6公斤 美白菇 0公斤 非基改豆干片(菜洲) 0公斤	碎雞(每12k/箱)(備品) 0箱 蛋(春明) 0公斤	青江菜(切實重) 0公斤	素香菇貢丸(K) 0.6公斤 芹菜(末) 0公斤		
餐數	22	全穀雜糧類:9.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						
2月24日 星期五	白米飯	三杯杏鮑菇	紅燒彩頭	冰心地瓜	炒高麗菜	味噌豆腐湯		熱量： 620大卡 醣類： 79.4 g 脂肪： 17.5 g 蛋白質： 37.0 g
		杏鮑菇A(切中丁) 2.5公斤 九層塔(兩) 1兩 美白菇 0.6公斤 鴻喜菇 0.6公斤	紅蘿蔔(切中丁) 0公斤 菜頭(切中丁) 0公斤 非基改四角油蔴丁(菜洲) 0公斤	冰心地瓜(條) 22條 冰心地瓜(條)備品 5條	紅蘿蔔(切絲) 0公斤 高麗菜(切實重) 0公斤	味噌(140g/包) 2包 豆腐非基改(切中丁)4.5K 0板		
餐數	22	全穀雜糧類:8.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:1.7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

2023/2/13 14:11

營養師：

午餐秘書：

校長：