

# 0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第3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
月								
日								
月								
日								
3月1日	白米飯(燜飯)	<b>土豆燜飯</b> 素皮絲 0.3 公斤 乾香菇絲(台灣) 0 公斤 杏鮑菇頭(切小丁) 0 公斤 熟花生 0 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0 公斤 芋頭(切小丁) 0 公斤 薑片(0.6K/包) 0 包	<b>夜市關東煮</b> 素火鍋料(K) 0.6 公斤 素米血丁 0.6 公斤 濕香菇(小朵) 0.3 公斤 菜頭(切中丁) 0 公斤	<b>地瓜球(*3)</b> 地瓜球(紫)(1.8K/包) 0 包 地瓜球(黃)(1.8K/包) 0 包 耐炸油18L 0 桶	<b>炒有機荷葉白菜</b> 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包 有機蒜苗白翠(黃)(切實重) 0 公斤	<b>味噌鮮菇湯</b> 封口豆腐(1.2K)非基因強劑 1 盒 味噌(K) 0 公斤 海帶芽(乾) 0 公斤 金針菇 0 公斤		熱量： 747大卡 醣類： 102.5 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 29.3 g
餐數	22	全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
3月2日	糙米飯	<b>香酥薯餅</b> 三角薯餅(大-pc) 22 片 三角薯餅(大-pc備品) 5 片	<b>干丁素肉燥</b> 非基改素肉燥(180g) 1 包 小豆輪(特小) 0.3 公斤 濕香菇(小朵) 0 公斤 碎瓜 0 公斤 非基改小小豆干丁菜洲 0 公斤	<b>白菜滷</b> 非基改豆皮(K) 0.2 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	<b>炒油菜</b> 油菜(切實重) 0 公斤	<b>綠豆薏仁湯</b> 二砂台糖(1K/包) 0 包 小薏仁 0 公斤 綠豆 0 公斤		熱量： 789大卡 醣類： 108.0 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 34.8 g
餐數	22	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
3月3日	白米飯	<b>家常滷油腐</b> 非基改三角油腐丁菜洲 1.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤 菜頭(切中丁) 0 公斤	<b>塔香茄子</b> 茄子 3 公斤 九層塔(兩) 1 兩 非基改素肉燥(180g) 1 包	<b>玉米四寶</b> 小黃瓜(切小丁) 0.6 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤	<b>炒高麗菜</b> 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	<b>白菜蛋花湯</b> 小白菜(切實重) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 蛋(春明) 0 公斤		熱量： 753大卡 醣類： 102.9 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 31.7 g
餐數	22	全穀雜糧類:6.4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:2.7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

2023/2/14 13:43

營養師：

午餐秘書：

校長：