

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第4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
3月6日 星期一	白米飯 (22素)	三杯素烤鴨	紅燒豆腐	香炒海帶根	炒高麗菜	小貢丸湯		熱量： 751大卡 醣類： 97.9 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 32.7 g
		素烤鴨(切片)(K) 2.5 公斤 九層塔(兩) 1 兩 素米血丁 1 公斤 薑片(0.6K/包) 0 包	非基改素肉燥(180g) 1 包 鴻喜菇 0.3 公斤 豆腐(非基改)(切中丁)(4.5K) 0 板	九層塔 0 公斤 海帶根(切) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	素丸子(特小) 0.6 公斤 芹菜(末) 0 公斤		
餐數 22	全穀雜糧類:8.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.7份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.7份							
3月7日 星期二	燕麥飯	馬鈴薯燒素肉	鮮菇炒青花	素鍋貼(*2)	炒油菜	玉米蛋花湯		熱量： 719大卡 醣類： 96.3 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 33.5 g
		素三層肉片(pc) 22 片 素三層肉片(pc-備品) 5 片 洋芋(切大丁) 0 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤	冷凍玉米筍 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	素鍋貼(50P/包) 1 包	油菜(切實重) 0 公斤	玉米粒(QR-K) 0 公斤 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:1.5份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份							
3月8日 星期三	紅麵線	肉羹DIY	茶香滷豆干	芋泥包	炒有機黑葉白菜	麵線糊湯		熱量： 741大卡 醣類： 104.3 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 36.0 g
		非基改素肉羹(0.6K/包) 1 包	滷包小磨坊(30g/小包) 0 包 小豆干(2.5cm)蔡洲 0 公斤 紅茶包小 0 包 香菜(150g/把) 0 把	芋泥包大(奇美65g) 22 個 芋泥包大(奇美65g)備品 5 個	有機黑葉白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	金針菇 0.3 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 脆筍絲 0 公斤 香菇絲 0 公斤		
餐數 22	全穀雜糧類:1.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.7份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:7.3份							
3月9日 星期四	小米飯	三杯豆包	炒桂竹筍	茶葉蛋	炒青江菜	榨菜菇湯		熱量： 784大卡 醣類： 104.5 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 34.4 g
		非基改炸豆包(切4) 2 公斤 九層塔(兩) 1 兩 百頁丁(中丁)蔡洲 1 公斤 彩色椒(切中丁) 0.6 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	非基改素皮絲 0.3 公斤 新鮮辣椒 0 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 熟桂竹筍(切)淨重 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	蛋(茶)(pc-備品) 0 個 蛋(茶)(pc) 0 個	青江菜(切實重) 0 公斤	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:4.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:5.0份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份							
3月10日 星期五	白米飯	花生麵筋	白醬馬鈴薯	素雞塊(*2)	炒蚵白菜	味噌豆腐湯		熱量： 783大卡 醣類： 109.7 g 脂肪： 25.7 g 蛋白質： 34.5 g
		麵筋泡(K) 0.5 公斤 熟花生 0.3 公斤 毛豆仁 0.2 公斤 濕香菇(小朵) 0.2 公斤	冷凍綠花椰菜(CAS) 2 公斤 康寶濃湯粉-全素(小包) 2 包 奶油條安佳(100g) 1 條 冷凍玉米筍 0.6 公斤 洋芋(切大丁) 0.6 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0.3 公斤	素雞塊(pc) 44 個 素雞塊(pc-備品) 10 個	薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	味噌(K) 0 公斤 豆腐(非基改)(切中丁)(4.5K) 0 板		
餐數 22	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.3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

2023/2/22 13:08

營養師：

午餐秘書：

校長：