

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第5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13日 星期一	白米飯 (20素)	芋頭燒素雞	三杯百頁	芝麻包(*1)	炒高麗菜	結頭菜玉米湯		熱量： 725大卡 醣類： 101.7 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 30.4 g
		調理-素雞丁 2.5 公斤 芋頭(切大丁) 1.5 公斤	九層塔 0 公斤 杏鮑菇頭(切中丁) 0 公斤 百頁丁(中丁)菜洲 0 公斤 紅蘿蔔(切片) 0 公斤 薑片(0.6K/包) 0 包	芝麻包小(奇美) 20 個 芝麻包小(奇美)備品 5 個	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	玉米(去殼)公司切塊 1 公斤 結頭菜(切中丁) 0 公斤 香菜(150g/把) 0 把		
餐數 20	全穀雜糧類:6.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份							
3月14日 星期二	五穀米飯	素鰻魚	香菇滷豆腐	田園洋芋	炒油菜	冬瓜粉圓湯	履歷豆奶 (主菜換)	熱量： 826大卡 醣類： 112.3 g 脂肪： 25.4 g 蛋白質： 35.8 g
		素鰻魚(pc) 20 片 素鰻魚(pc-備品) 5 片	封口豆腐(1.2K)非基因強洲 2 盒 濕香菇(小朵)(QR) 0.3 公斤	素火腿丁 0.3 公斤 洋芋(切中丁) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0 公斤	油菜(切實重) 0 公斤	二砂台糖(1K/包) 0 包 冬瓜塊小(0.6K) 0 塊 大粉圓 0 公斤		
餐數 20	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份							
3月15日 星期三	白米飯	皮蛋蔬菜粥	滷香菇貢丸	素雞塊(*2)	炒有機青松菜	銀絲卷		熱量： 784大卡 醣類： 109.2 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 31.9 g
		高麗菜(切粗絲) 0.6 公斤 素皮絲 0.3 公斤 芹菜(末) 0.1 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤 皮蛋(粒)(溯源) 0 粒 紅蘿蔔(切小丁) 0 公斤 蛋(春明) 0 公斤,香菇絲 0 公斤	素香菇貢丸(pc) 20 粒 素香菇貢丸(pc-備品) 5 粒	素雞塊(pc) 40 個 素雞塊(pc-備品) 10 個	有機青松菜(切實重) 0 公斤	銀絲卷(小)奇美 20 個 銀絲卷(小)奇美備品 5 個		
餐數 20	全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份							
3月16日 星期四	紫米飯	素炸鮮香菇	炒桂竹筍	紅燒油腐	炒蚵白菜	鮮菇湯		熱量： 734大卡 醣類： 109.4 g 脂肪： 24.7 g 蛋白質： 33.6 g
		濕香菇(QR) 3 公斤 素食用酥炸粉(1K/包) 1 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	非基改油腐丁(菜洲) 2 公斤 非基改素肉燥(180g) 1 包	薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	袖珍菇(QR) 0.3 公斤 非基改素肉絲(濕) 0.3 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 金針菇(QR) 0 公斤		
餐數 20	全穀雜糧類:8.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份							
3月17日 星期五	白米飯	藥膳豆筍	蕃茄蛋豆腐	蜜汁豆干	炒青江菜	牛蒡素羊肉湯		熱量： 702大卡 醣類： 103.1 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 32.5 g
		豆筍 2.5 公斤 藥膳包(小包60g) 2 包	蕃茄(切丁) 0 公斤 蛋(春明) 0 公斤 豆腐非基改(切中丁)4.5K 0 板 蕃茄醬(3K)可果美 0 罐	滷包小磨坊(50g)小包) 0 包 八角(K) 0 公斤 白芝麻(熟) 0 公斤 非基改蜜豆干(大)菜洲(K) 0 公斤	青江菜(切實重) 0 公斤	非基改素羊肉(0.6K) 1 包 牛蒡(去皮)-泡水 0 公斤 薑片(0.6K/包) 0 包 袖珍菇(QR) 0 公斤		
餐數 20	全穀雜糧類:6.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.5份 蔬菜類:0.0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

2023/3/6 14:56

營養師：

午餐秘書：

校長：