

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第6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20日 星期一	白米飯(20素)	三杯杏鮑菇	黑米糕捲(*1)	蝦仁什錦羹	炒油菜	菜頭玉米湯	履歷豆奶(獎勵金)	熱量： 851大卡 醣類： 112.5 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 35.0 g
		杏鮑菇(切中丁) 2.5 公斤 九層塔(兩) 1 兩 美白菇(QR) 0.6 公斤 鴻喜菇(QR) 0.6 公斤	黑米糕卷(pc) 22 個 黑米糕卷(pc-備品) 5 個	凍豆腐大丁(榮洲) 2 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 1 公斤 非基改素蝦仁(0.6K) 1 包	麻球(一週用量)0.6K/包 1 包 油菜(切實重) 0 公斤	玉米條(去蒂)公司切塊 1 公斤 菜頭(切中丁) 0 公斤 香菜(150g/把) 0 把		
餐數	22	全穀雜糧類:8.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
3月21日 星期二	燕麥飯	糖醋豆包	田園咖哩	滷四角油腐	炒萵苣	玉米蛋花湯		熱量： 790大卡 醣類： 103.9 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 32.5 g
		非基改炸豆包(榮洲)(pc) 22 片 非基改炸豆包(榮洲)(備品) 5 片 蕃茄醬(340g)可果美 1 瓶 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤	百頁丁(中丁)榮洲 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	四角油豆腐(大)榮洲(pc) 22 個 四角油豆腐(大)榮洲(備品) 5 個	有機小松菜(乾)(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:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
3月22日 星期三	白油麵	南瓜炒麵	偽東山滷味	蒸奶皇包(小)	炒有機小松菜	薑絲冬瓜湯		熱量： 818大卡 醣類： 110.8 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 32.8 g
		素火腿(0.5K)非基改 1 條 南瓜(切絲) 0.6 公斤 素皮絲 0.3 公斤 芹菜(切段) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 豆芽菜 0 公斤 香菇絲 0 公斤	滷包小糖坊(30g)(小包) 1 包 素米血丁 0.6 公斤 小豆干(1/4非基改) 0 公斤 海帶結 0 公斤 薑片(0.3K) 0 包	奶皇包小(奇美30g) 22 個 奶皇包小(奇美30g)(備品) 5 個	有機小松菜(乾)(切實重) 0 公斤	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:7.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.7份						
3月23日 星期四	糙米飯	素蜜汁排	麻婆豆腐	什錦拌青花	炒蚵白菜	鮮菇湯		熱量： 789大卡 醣類： 105.1 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 32.8 g
		素蜜汁排(pc) 22 片 素蜜汁排(pc-備品) 5 片	素肉燥(180g) 1 包 濕香菇(小朵)(QR) 0.3 公斤 豆瓣醬大(3K) 0 桶 豆腐(非基改)(切中丁)(4.5K) 0 板	冷凍綠花椰菜(CAS) 1 公斤 美白菇(QR) 0.6 公斤 袖珍菇(QR) 0.6 公斤 冷凍玉米筍 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0 公斤	薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	非基改豆腐(K) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 金針菇(QR) 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:2.1份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份						
3月24日 星期五	白米飯	滷豆雞	青椒炒豆干	白菜獅子頭	炒高麗菜	味噌海芽湯		熱量： 742大卡 醣類： 108.9 g 脂肪： 20.0 g 蛋白質： 34.5 g
		素豆雞 2.5 公斤 百頁豆腐(榮洲) 1.5 公斤	非基改豆干片(榮洲) 1 公斤 青椒(切粗絲) 0.6 公斤 杏鮑菇頭(切片) 0.3 公斤	素獅子頭(pc) 22 粒 素獅子頭(pc-備品) 5 粒 大白菜(切實重) 0.6 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤	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:2.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:6.7份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.9份						
3月25日 星期六	白米飯	藥膳猴頭菇	素雞塊(*2)	素菜包	炒青菜	檸檬愛玉		熱量： 828大卡 醣類： 110.6 g 脂肪： 24.4 g 蛋白質： 31.8 g
		素猴頭菇(每包1000g) 2 包 百頁丁(中丁)榮洲 1 公斤 杏鮑菇(A)(QR) 0.6 公斤 美白菇(QR) 0.6 公斤 薑片(K) 0.1 公斤	素雞塊(pc) 40 個 素雞塊(pc-備品) 10 個	素菜包(奇美) 22 個 素菜包(奇美)備品 5 個	青菜(切實重) 0 公斤	二砂台糖(1K/包) 0 包 愛玉(5K/桶) 0 桶 新鮮檸檬汁(1L) 0 罐 檸檬 0 公斤		
餐數	22	全穀雜糧類:2.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.9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：

2023/3/14 8:56