

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第7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 27 日 星期 一	白 米 飯 (20素)	芋頭燒素雞	紅燒豆腐	冰心地瓜	炒高麗菜	榨菜菇菇湯		熱量： 730大卡 醣類： 103.8 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 33.2 g
		調理-素雞丁 2.5 公斤 芋頭(切大丁) 1.5 公斤	非基改素肉燥(180g) 1 包 鴻喜菇(QR) 0.3 公斤 豆腐(非基改)(切中丁)(4.5K) 0 板	冰心地瓜(QR)(包約50條) 1 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	金針菇(QR) 0.3 公斤 非基改素肉絲(濕) 0.3 公斤 榨菜絲-不辣 0 公斤		
餐數 20	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份							
3 月 28 日 星期 二	五 穀 米 飯	薯餅	毛豆干丁	紅燒南瓜	炒青江菜	芹香貢丸湯		熱量： 844大卡 醣類： 110.3 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 35.6 g
		四角薯餅(大) 20 片 四角薯餅(大)備品 5 片	小黃瓜 0.6 公斤 鴻喜菇(QR) 0.6 公斤 毛豆仁 0.3 公斤 小小豆干丁(榮洲) 0 公斤	南瓜(切大丁) 3.5 公斤 枸杞(兩) 1 兩	青江菜(切實重) 0 公斤	素丸子(特小) 0.5 公斤 芹菜(末) 0 公斤		
餐數 20	全穀雜糧類:7.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.9份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
3 月 29 日 星期 三	白 米 飯	菇菇燴飯	校園滷味	黑米糕捲	炒有機黑葉白菜	結頭菜玉米湯		熱量： 777大卡 醣類： 109.0 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 30.6 g
		杏鮑菇(A)(QR) 0.6 公斤 袖珍菇(QR) 0.6 公斤 高麗菜(切實重) 0.6 公斤 鴻喜菇(QR) 0.6 公斤 素火腿丁 0.3 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤	滷包小腸切(30g)(小包) 1 包 濕香菇(小朵)(QR) 0 公斤 百頁丁(中丁)榮洲 0 公斤 菜頭(切中丁) 0 公斤 非基改豆皮卷(1.8K/包) 0 包	黑米糕捲(pc) 20 個 黑米糕捲(pc-備品) 5 個	有機黑葉白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	玉米糝(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 20	全穀雜糧類:10.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.4份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份							
3 月 30 日 星期 四	紫 米 飯	糖醋豆包	日式佃煮	芋香白菜	炒油菜	金針肉絲湯		熱量： 742大卡 醣類： 106.3 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 30.2 g
		非基改炸豆包榮洲(pc) 20 片 非基改炸豆包榮洲備品(pc) 5 片 蕃茄醬(340g)可果美 1 瓶 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤	素火鍋料(K) 0.6 公斤 杏鮑菇A(切中丁) 0 公斤 海帶結 0 公斤 菜頭(切中丁) 0 公斤 蒟蒻絲捲(0.6K) 0 包	大白菜(切實重) 1 公斤 芋頭(切中丁) 0.5 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤	油菜(切實重) 0 公斤	非基改素肉絲(濕) 0.3 公斤 乾金針 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		
餐數 20	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
3 月 31 日 星期 五	白 米 飯	彩頭滷豆輪	福氣麵疙瘩	紅豆球(*1)	炒蚵白菜	味噌豆腐湯		熱量： 773大卡 醣類： 108.3 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 33.2 g
		小豆干(2.5cm)榮洲 1 公斤 小豆輪(特小)(先泡水) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤 菜頭(切大丁) 0 公斤	彩色麵疙瘩 1 公斤 非基改滷豆包切絲(K)榮洲 0.6 公斤 芹菜(切段) 0.1 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	紅豆球(pc) 20 個 紅豆球(pc-備品) 5 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 20	全穀雜糧類:3.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.0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

2023/3/21 10:19

營養師：

午餐秘書：

校長：