

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第9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
4 月 10 日 星期 一	白 米 飯 (20 素)	三杯菇菇	日式燜茼蒿	玉米四寶	炒高麗菜	關東煮湯		熱量： 751大卡 醣類： 97.9 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 32.7 g
		九層塔(兩) 1 兩 杏鮑菇A(切中丁) 0.8 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.8 公斤 美白菇(QR) 0.8 公斤 鴻喜菇(QR) 0.8 公斤	芋頭(切中丁) 2 公斤 洋芋(切中丁) 1.5 公斤 素羊肉(0.6K) 1 包 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤 茼蒿絲捲(0.6K) 0 包	素火腿丁 0.3 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤	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) 0.3 公斤 玉米(去蒂)公司切塊 0 公斤 菜頭(切中丁) 0 公斤		
餐數 20	全穀雜糧類:8.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
4 月 11 日 星期 二	燕 麥 飯	茶香四溢筍雞	鮮菇炒青花	素鍋貼*2	炒蚵白菜	芹香貢丸湯		熱量： 719大卡 醣類： 96.3 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 33.5 g
		素豆雞 1.2 公斤 新鮮竹筍切塊 1 公斤 滷包小腸粉(30g)(小包) 1 包 百頁豆腐切片(柴洲) 1 公斤 紅茶包小 1 包	白精靈菇(QR) 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(SOP/包) 1 包	薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	素香菇貢丸(K) 0.6 公斤 芹菜(末) 0 公斤		
餐數 20	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
4 月 12 日 星期 三	白 油 麵	茄汁素肉醬	茶葉蛋	地瓜薯條(炸)	炒有機青松菜	玉米濃湯		熱量： 741大卡 醣類： 104.3 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 36.0 g
		洋菇罐(400g) 1 罐 素義大利麵醬(松珍)600G 1 罐 美白菇(QR) 0.5 公斤 鴻喜菇(QR) 0.5 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤	滷包小腸粉(30g)(小包) 1 包 *材料先送(非食材) 0 紅茶包小(標示日期) 0 包 蛋(茶)(pc-備品) 0 個 蛋(茶)(pc) 0 個	地瓜薯條 0 公斤	有機青松菜(切實重) 0 公斤	素濃湯粉(120g/包) 1 包 洋芋(切小丁) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤 玉米醬牛(大-3K) 0 罐 紅蘿蔔(切小丁) 0 公斤 蛋(春明) 0 公斤		
餐數 20	全穀雜糧類:6.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:8.0份							
4 月 13 日 星期 四	糙 米 飯	素炸鮮香菇	彩頭燒什錦	回鍋高麗菜	炒油菜	芋頭藥膳湯		熱量： 784大卡 醣類： 104.5 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 34.4 g
		濕香菇(QR) 3 公斤 素食用酥炸粉(1K/包) 1 包	濕香菇(QR) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 菜頭(切粗絲) 0 公斤 非基改油(柴洲) 0 公斤	素火腿(0.5K/條)非基改 1 條 袖珍菇(QR) 0 公斤 非基改豆干片(柴洲) 0 公斤 高麗菜(切片實重) 0 公斤	油菜(切實重) 0 公斤	芋頭(切中丁) 2.5 公斤 藥膳包(小包60g) 2 包 素羊肉(0.6K) 1 包 濕香菇(小朵)(QR) 0 公斤 薑片(0.6K/包) 0 包		
餐數 20	全穀雜糧類:7.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
4 月 14 日 星期 五	白 米 飯	藥膳豆筍	扁蒲燴什錦	黑米糕捲(*1)	炒青江菜	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
		藥膳包(小包60g) 2 包 豆筍 2 公斤	素肉羹(0.6K) 1 包 紅蘿蔔(切片) 0 公斤 胡瓜(切大丁) 0 公斤 鴻喜菇(QR) 0 公斤	黑米糕卷(pc) 20 個 黑米糕卷(pc-備品) 5 個	青江菜(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:2.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.6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

2023/3/27 12:20

營養師：

午餐秘書：

校長：