

# 0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第10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17日 星期一	白米飯 (20素)	<b>三杯菇菇</b>	<b>炒桂竹筍</b>	<b>滷四角油腐</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>紫菜蛋花湯</b>		熱量： 715大卡 醣類： 98.2 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 28.2 g
		九層塔(兩) 1 兩 杏鮑菇A(切中丁) 1 公斤 美白菇(QR) 1 公斤 鴻喜菇(QR) 1 公斤	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	四角油豆腐(大)菜洲(pc) 20 個 四角油豆腐(大)菜洲備品 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	紫菜 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 蛋(春明) 0 公斤		
餐數 20	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
4月18日 星期二	五穀米飯	<b>藥膳猴頭菇</b>	<b>滷素獅子頭</b>	<b>什錦白花菜</b>	<b>炒油菜</b>	<b>味噌豆腐湯</b>	履歷豆奶 (主菜換)	熱量： 786大卡 醣類： 100.1 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 36.8 g
		素鹹油猴頭菇湯包(600G) 2 包 百頁丁(中丁)菜洲 1 公斤 杏鮑菇(A)(QR) 0.6 公斤 美白菇(QR) 0.6 公斤	素獅子頭(pc) 20 粒 素獅子頭(pc-備品) 5 粒	素火腿片 0.3 公斤 冷凍白花椰菜(CAS) 0 公斤 袖珍菇(QR) 0 公斤	油菜(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:4.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份							
4月19日 星期三	白米飯	<b>白醬鮮蔬燉飯</b>	<b>素雞堡(*1)</b>	<b>維也納麵包</b>	<b>炒有機山菠菜</b>	<b>冬瓜素羊肉湯</b>		熱量： 733大卡 醣類： 101.0 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 29.4 g
		素濃湯粉(120g包) 1 包 冷凍玉米筍 0.3 公斤 素火腿片 0.3 公斤 非基改素肉絲(濕) 0.3 公斤 鴻喜菇(QR) 0.3 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤 杏鮑菇A(切小丁) 0 公斤	素雞堡(pc) 20 片 素雞堡(pc-備品) 5 片	維也納麵包(60G) 20 個 維也納麵包(60G)備品 5 個	有機山菠菜(乾)(切實重) 0 公斤	冬瓜(切大丁) 1 公斤 素羊肉(0.6K) 0.5 包 薑絲(K) 0.1 公斤		
餐數 20	全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.2份							
4月20日 星期四	紫米飯	<b>素炸鮮香菇</b>	<b>醬醋鐵板油腐</b>	<b>拌毛豆莢</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>榨菜菇菇湯</b>		熱量： 755大卡 醣類： 109.2 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 30.5 g
		濕香菇(QR) 3 公斤 素食用酥炸粉(1K/包) 1 包	三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤 小黃瓜(切片) 0 公斤 蕃茄醬(3K)可果美 0 罐 非基改三角油腐丁菜洲 0 公斤	毛豆莢冷凍(CAS) 0 公斤 黑胡椒粒(小)(300g) 0 罐	薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(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:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.4份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份							
4月21日 星期五	白米飯	<b>滷豆雞</b>	<b>時蔬炒春雨</b>	<b>五香豆干(*1)</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>檸檬愛玉</b>		熱量： 728大卡 醣類： 102.7 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 30.0 g
		素豆雞 2 公斤 百頁豆腐(菜洲) 1 公斤	非基改凍豆包切絲(K)燒洲 0.3 公斤 芹菜(切段) 0.2 公斤 冬粉(3K) 0 包 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 黃豆芽 0 公斤	五香豆干(菜洲)(pc) 20 片 五香豆干(菜洲)(備品pc) 5 片	青江菜(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 20	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:5.1份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5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

2023/4/11 8:17

營養師：

午餐秘書：

校長：