

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第11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24日 星期一	白米飯(20素)	糖醋豆包	素雞塊(*2)	佛跳牆	炒油菜	芋頭藥膳湯	履歷豆奶(獎勵金)	熱量： 782大卡 醣類： 108.6 g 脂肪： 227 g 蛋白質： 38.3 g
		非基改炸豆包(素)(pc) 20片 非基改炸豆包(素)(備品) 5片 蕃茄醬(340g)可果美 1瓶 三色豆(CAS-1k/包) 0.3公斤	素雞塊(pc) 40個 素雞塊(pc-備品) 10個	素排骨酥(3兩) 2包 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切片) 0公斤 芋頭(切中丁) 0公斤 金針菇(QR) 0公斤 高麗菜(切實重) 0公斤	薑絲(一週用)0.6K/包 1包 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		
餐數	20	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						
4月25日 星期二	十穀米飯	四川鹹蛋素雞	譚府松鶴白菜	玉米鮮菇	炒蚵白菜	菇菇素羊肉湯		熱量： 705大卡 醣類： 109.8 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 31.5 g
		素豆腸 1.5公斤 彩色椒(切片) 0.3公斤 杏鮑菇A(切中丁) 0公斤 紅蘿蔔(切片) 0公斤 花椒粒(K) 0公斤	大白菜(切實重) 2公斤 金針菇(QR) 0.3公斤 木耳(切絲) 0.2公斤 非基改豆皮卷(K) 0.2公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤	小黃瓜(切小丁) 0.3公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0公斤 玉米粒(QR-K) 0公斤 鴻喜菇(QR) 0公斤	薑絲(0.6K/包) 0包 蚵白菜(切實重) 0公斤	枸杞(兩) 1兩 冬瓜(切大丁) 0.6公斤 素羊肉(0.6K) 0.5包 美白菇(QR) 0.3公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		
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:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
4月26日 星期三	白米飯	菇菇燴飯	茶香滷豆干	芋泥包	炒有機A菜	玉米濃湯		熱量： 728大卡 醣類： 101.3 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 28.1 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	滷包小薯粉(30g/小包) 0包 八角(K) 0公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0公斤 紅茶包(小(標示日期)) 0包 非基改黑豆干丁(素)(K) 0公斤 香菜(150g/把) 0把	芋泥包大(奇美65g) 20個 芋泥包大(奇美65g)備品 5個	有機A菜(影)(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:5.5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						
4月27日 星期四	小米飯	素雞排	田園咖哩	滷素福州丸	炒高麗菜	味噌豆腐湯		熱量： 706大卡 醣類： 101.1 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 29.8 g
		素雞排(pc) 20片 素雞排(pc-備品) 5片	百頁丁(中丁)素洲 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	素福州丸(大) 20粒 素福州丸(大)備品 5粒	紅蘿蔔(切絲) 0公斤 高麗菜(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:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
4月28日 星期五	白米飯	花生麵筋	青椒炒豆干	金針菇炒蛋	炒青江菜	芹香貢丸湯		熱量： 711大卡 醣類： 100.6 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 32.7 g
		麵筋泡(K) 0.5公斤 熟花生 0.3公斤 毛豆仁 0.2公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.2公斤	青椒 1公斤 非基改豆干片(素洲) 1公斤	金針菇(QR) 0.5公斤 蛋(春明) 0公斤	青江菜(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:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.4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

2023/4/17 12:18

營養師：

午餐秘書：

校長：