

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第13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
5月8日 星期一	白米飯 (20素)	糖醋豆包	酥炸杏鮑菇	玉米三色	炒蚵白菜	冬瓜素排骨湯		熱量： 749大卡 醣類： 102.7 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 33.5 g
		非基改炸豆包(菜洲)(pc) 20片 非基改炸豆包(菜洲)(備品) 5片 蕃茄醬(340g)可果美 1瓶 三色豆(CAS-1k/包) 0.3公斤	杏鮑菇(切大丁) 3.5公斤	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)0.6K/包 1包 蚵白菜(切實重) 0公斤	素排骨酥(滷) 0.6公斤 冬瓜(切大丁) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		
餐數 20	全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份							
5月9日 星期二	五穀米飯	滷細嫩豆腐	田園咖哩	鮮菇拌白花	炒青江菜	海芽蛋花湯		熱量： 743大卡 醣類： 100.2 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 33.9 g
		非基改細嫩油豆腐(大) 20個 非基改細嫩油豆腐(大)備品 5個	百頁丁(中丁)菜洲 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	袖珍菇(QR) 0.3公斤 冷凍白花椰菜(CAS) 0公斤 紅蘿蔔(切片) 0公斤 鴻喜菇(QR) 0公斤	青江菜(切實重) 0公斤	海帶芽(乾) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包 蛋(春明) 0公斤		
餐數 20	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:0.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
5月10日 星期三	紅麵線	肉羹DIY	茶香滷豆干	奶皇包	炒有機黑葉白菜	麵線糊湯		熱量： 764大卡 醣類： 106.8 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 36.0 g
		非基改素肉羹(0.6K/包) 2包	滷包小腸坊(30g)(小包) 1包 小豆干(2.5cm)菜洲 0公斤 紅茶包小 0包 香菜(150g/把) 0把	奶皇包大(奇美65g) 20個 奶皇包大(奇美65g)備品 5個	有機黑葉白菜(切實重) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	金針菇(QR) 0.3公斤 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 脆筍絲 0公斤 香菇絲 0公斤		
餐數 20	全穀雜糧類:1.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:7.3份							
5月11日 星期四	紫米飯	藥膳猴頭菇	滷素獅子頭	鮮炒竹筍絲	炒高麗菜	丸子湯		熱量： 745大卡 醣類： 101.0 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 32.5 g
		素猴頭菇(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 薑片(K) 0.1公斤	素獅子頭(pc) 20粒 素獅子頭(pc-備品) 5粒	素皮絲 0.3公斤 新鮮竹筍絲粗 0公斤 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	紅蘿蔔(切絲) 0公斤 高麗菜(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:3.9份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份							
5月12日 星期五	白米飯	麻香豆雞	紅燒豆腐	螞蟻上樹	炒油菜	白菜鮮菇湯		熱量： 732大卡 醣類： 99.5 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 32.5 g
		素豆雞 2.5公斤 百頁丁(中丁)菜洲 0.6公斤 胡麻油(3L)福壽 0瓶 薑片(0.6K/包) 0包 袖珍菇(QR) 0公斤 高麗菜(切實重) 0公斤	封口豆腐(1.2kg)非基改菜洲 2盒 非基改素肉燥(180g) 1包 鴻喜菇(QR) 0.3公斤	芹菜(切段) 0.2公斤 非基改素肉絲(滷) 0.2公斤 冬粉(3K) 0包 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 高麗菜(切粗絲) 0公斤	油菜(切實重) 0公斤	鮑魚菇(QR) 0.3公斤 豆皮(K) 0.2公斤 大白菜(切實重) 0公斤 金針菇(QR) 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:6.0份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0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

2023/5/1 12:16

營養師：

午餐秘書：

校長：