

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第21、22週"素食"午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	
1月13日 星期一	白米飯	打拋素肉燥	香傳滷蛋	炒花椰菜	冬瓜羊肉湯		醣類(g) 96	主食類 2.8
		生豆包(1/4)非基改 1.2Kg 杏鮑菇 1Kg 素肉燥(600g/包) 1包 九層塔 0Kg 蕃茄去蒂頭 0Kg	滷蛋-粒 0個 滷包-包 6個	青花菜冷凍(CAS) 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 薑絲 1Kg	素羊肉 0.6Kg 冬瓜-去皮去籽 0Kg 薑絲 0Kg			
餐數	23							
1月14日 星期二	蕎麥飯	炸菜捲	菇菇炒干絲	炒蚵白菜	補氣養生湯		醣類(g) 96	主食類 2.8
		炸素菜卷 26個	豆干絲-非基改 0.5Kg 木耳絲 0Kg 金針菇 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 香菇素蠔油(6L-4桶/箱) 0桶	蚵白菜 0Kg	小小豆輪(加) 0.2Kg 十全藥膳包 0包 白蘿蔔去皮 0Kg 枸杞 0Kg 薑絲 0Kg			
餐數	23							
1月15日 星期三	羹飯	什錦肉羹	滷水晶餃	炒油菜			醣類(g) 97	主食類 2.8
		素油蔥酥(100g) 1包 素肉羹 0.6Kg 大白菜 0Kg 木耳 0Kg 金針菇 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg	素水晶餃-個 46個 滷包-包 0個	油菜 0Kg				
餐數	23							
1月16日 星期四	薏仁飯	蠔油豆雞	咖哩洋芋	炒高麗菜	玉米穗丸子湯		醣類(g) 98	主食類 2.7
		素豆雞(非基改) 1.2Kg 小黃瓜 0.3Kg 紅甜椒 0.3Kg 黃甜椒 0.3Kg	純素咖哩塊(125g/盒) 1盒 白精靈菇 0.5Kg 青豆仁 0Kg 洋芋去皮泡水 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	木耳 0Kg 高麗菜去心 0Kg	素香菇貢丸 0.6Kg 玉米穗小塊 0Kg 芹菜 0Kg			
餐數	23							
1月17日 星期五	白米飯	沙茶炒菇	彩頭羹	炒青江菜	海芽蛋花湯		醣類(g) 96.5	主食類 2.7
		杏鮑菇 1Kg 素沙茶(120g) 1罐 青椒 0.5Kg 美白菇 0.3Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 高麗菜去心 0Kg	毛豆仁 0.5Kg 玉米粒 0Kg 白蘿蔔去皮 0Kg 芹菜 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	青江菜 0Kg	鴻喜菇 0.6Kg 乾海帶芽 0Kg 雞蛋 0Kg			
餐數	23							
1月20日 星期一	白米飯	滷豆包	刺瓜彩繪	炒高麗菜	蘿蔔貢丸湯		醣類(g) 98	主食類 2.7
		生豆包-個(非基改) 26個 老薑片-兩 1兩 滷包-包 0個	玉米筍 0.3Kg 木耳絲 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 大黃瓜去皮去籽 0Kg 豆皮(1.8K/袋) 0Kg	木耳 0Kg 高麗菜去心 0Kg	素小貢丸(Kg) 0.6Kg 芹菜 0.1Kg 白蘿蔔去皮 0Kg			
餐數	23							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：