

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第14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15日 星期一	白米飯 (20素)	藥膳猴頭菇	鮮炒扁蒲	菜脯蛋	炒高麗菜	府城排骨酥湯	履歷豆奶(獎勵金6S9+10)	熱量： 777大卡 醣類： 109.7 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 40.8 g
		素麻油猴頭菇油包(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 薑片(K) 0.1公斤	素魚板絲 0.2公斤 非基改豆皮(K) 0.2公斤 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切片) 0公斤 胡瓜(切片) 0公斤	碎豬(蛋)12g/箱(醃漬品) 0箱 蛋(春明) 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	素排骨酥(3兩) 2包 冬瓜(切大丁) 0公斤 香菜(150g/把) 0把		
餐數 20	全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份							
5月16日 星期二	十穀米飯	三角薯餅*2	青椒炒豆干	塔香茄子	炒蚵白菜	味噌豆腐湯		熱量： 710大卡 醣類： 98.3 g 脂肪： 16.9 g 蛋白質： 39.3 g
		三角薯餅(大-pc) 40片 三角薯餅(大-pc備品) 8片	非基改豆干片(菜洲) 1公斤 青椒(切粗絲) 0.8公斤 美白菇(QR) 0.3公斤	茄子 3公斤 九層塔(兩) 1兩	蚵白菜(切實重) 0公斤	味噌(140g/包) 2包 豆腐非基改(切中丁)4.5K 0板		
餐數 20	全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份							
5月17日 星期三	白米飯	夏威夷炒飯	黑米糕捲	日式關東煮	炒有機紅苜菜	竹筍湯		熱量： 714大卡 醣類： 103.0 g 脂肪： 21.7 g 蛋白質： 33.9 g
		鳳梨罐(565g) 1罐 素火腿丁 0.3公斤 素肉鬆(K) 0.3公斤 腰果 0.1公斤 玉米粒(QR-K) 0公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0公斤	黑米糕卷(pc) 20個 黑米糕卷(pc-備品) 5個	凍豆腐大丁(菜洲) 1.2公斤 素火鍋料(K) 0.6公斤 袖珍菇(QR) 0.6公斤 菜頭(切大丁) 0公斤	有機紅苜菜(切)0.6kg(備) 0公斤	豆皮(K) 0.2公斤 新鮮竹筍片 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:3.4份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.2份 油脂與堅果種子類:0.6份							
5月18日 星期四	糙米飯	芋頭燒素雞	麻婆豆腐	白菜滷	炒油菜	紫菜蛋花湯		熱量： 744大卡 醣類： 100.8 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 30.6 g
		調理-素雞丁 2.5公斤 芋頭(切大丁) 1.5公斤	素肉燥(180g) 1包 濕香菇(小朵)(QR) 0.3公斤 豆瓣醬大(3K) 0桶 豆腐非基改(切中丁)4.5K 0板	非基改豆皮(K) 0.1公斤 大白菜(切實重) 0公斤 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 金針菇(QR) 0公斤	油菜(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:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份							
5月19日 星期五	白米飯	糖醋豆包	滷五香豆干	滷素獅子頭	炒青江菜	仙草蜜		熱量： 724大卡 醣類： 102.2 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 31.2 g
		非基改炸豆包(菜洲)(pc) 20片 非基改炸豆包(菜洲)(備品)(pc) 5片 蕃茄醬(340g)可果美 1瓶 彩色椒(混合) 0.3公斤	五香豆干(菜洲)(pc) 20片 五香豆干(菜洲)(備品)(pc) 5片 滷包小腸粉(30g)(小包) 1包	素獅子頭(pc) 20粒 素獅子頭(pc-備品) 5粒	青江菜(切實重) 0公斤	二砂台糖(1K/包) 0包 仙草蜜(5K/桶) 0桶		
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:0.1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

2023/5/8 13:13

營養師：

午餐秘書：

校長：