

# 0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第15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 22 日 星期 一	白 米 飯 (20素)	<b>南瓜滷素肉</b>	<b>三杯百頁</b>	<b>地瓜球(*3)</b>	<b>炒油菜</b>	<b>榨菜菇菇湯</b>		熱量： 707大卡 醣類： 98.9 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 30.4 g
		素三層肉(K) 1.2 公斤 南瓜(切大丁) 0 公斤 薑片(0.6K/包) 0 包	九層塔 0 公斤 杏鮑菇頭(切中丁) 0 公斤 百頁丁(中丁)菜洲 0 公斤 紅蘿蔔(切片) 0 公斤 薑片(0.6K/包) 0 包	地瓜球(紫)(1.8K/包) 0 包 地瓜球(黃)(1.8K/包) 0 包	薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包 油菜(切實重) 0 公斤	金針菇(QR) 0.3 公斤 非基改素肉絲(滷) 0.3 公斤 榨菜絲-不辣 0 公斤		
餐數 20	全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
5 月 23 日 星期 二	燕 麥 飯	<b>香菇燒素雞</b>	<b>蒸奶皇包(小)</b>	<b>滷雞蛋</b>	<b>炒蚵白菜</b>	<b>酸辣湯</b>		熱量： 714大卡 醣類： 100.7 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 32.0 g
		素雞丁 1.2 公斤 袖珍菇(QR) 0.6 公斤 鴻喜菇(QR) 0.6 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0 公斤 薑片(0.6K/包) 0 包	奶皇包小(奇美30g) 20 個 奶皇包小(奇美30g)備品 5 個	滷雞蛋 20 個 滷雞蛋(備品) 5 個	薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 蛋(春明) 0 公斤 豆腐非基改(切中丁)(4.5K) 0 板 金針菇(QR) 0 公斤 香菜(150g/把) 0 把		
餐數 20	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
5 月 24 日 星期 三	白 油 麵	<b>鮮蔬炒皮絲</b>	<b>香酥素雞堡</b>	<b>冰心地瓜</b>	<b>炒有機A菜</b>	<b>丸子湯</b>		熱量： 770大卡 醣類： 104.6 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 31.1 g
		芹菜(切段) 0.3 公斤 非基改素皮絲 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 豆芽菜 0 公斤 香菇絲 0 公斤	素雞堡(pc) 20 片 素雞堡(pc-備品) 5 片	冰心地瓜(QR)(包約50個) 0 包	有機A菜(影)(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:6.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:5.0份							
5 月 25 日 星期 四	糙 米 飯	<b>三杯菇菇</b>	<b>紅燒洋芋</b>	<b>什錦白花菜</b>	<b>炒青江菜</b>	<b>海芽蛋花湯</b>		熱量： 704大卡 醣類： 95.3 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 32.2 g
		九層塔(兩) 1 兩 杏鮑菇(A)(QR) 0.6 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.6 公斤 美白菇(QR) 0.6 公斤 鴻喜菇(QR) 0.6 公斤 薑片(K) 0.1 公斤	芋頭(切中丁) 2 公斤 洋芋(切中丁) 1.5 公斤 素羊肉(0.6K) 1 包 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤	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	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:7.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份							
5 月 26 日 星期 五	白 米 飯	<b>素麻油什錦</b>	<b>紅蘿蔔炒蛋</b>	<b>滷四角油腐</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>古早味粉圓湯</b>		熱量： 766大卡 醣類： 105.5 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 35.4 g
		素麻油(素)芝麻包(600G) 2 包 素(香Q糕0.4K) 1 包 高麗菜 1 公斤 非基改凍豆腐(菜洲) 0.6 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 蛋(春明) 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	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	二砂台糖(1K/包) 0 包 冬瓜塊小(0.6K) 0 塊 大粉圓 0 公斤		
餐數 20	全穀雜糧類:6.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:0.5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

2023/5/15 8:28

營養師：

午餐秘書：

校長：