

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第16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29日 星期一	白米飯 (20素)	京醬干片	扁蒲燴什錦	素雞塊(*2)	炒高麗菜	味噌豆腐湯		熱量： 744大卡 醣類： 100.0 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 32.3 g
		小黃瓜 1 公斤 素甜麵醬(小)200g 1 瓶 非基改素肉片(淨) 1 公斤 非基改豆干片(榮洲) 0 公斤	素肉羹(0.6K) 1 包 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切片) 0 公斤 胡瓜(切片) 0 公斤 袖珍菇(QR) 0 公斤	素雞塊(pc) 40 個 素雞塊(pc-備品) 10 個	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	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:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
5月30日 星期二	十穀米飯	素炸杏鮑菇	炒桂竹筍	蜜汁杏鮑菇	炒青江菜	素羊肉湯		熱量： 789大卡 醣類： 101.6 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 33.2 g
		杏鮑菇(A)(QR) 3 公斤 素食用酥炸粉(1K/包) 1 包	非基改素皮絲 0.3 公斤 新鮮辣椒 0 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 熟桂竹筍(切)淨重 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	滷包小磨坊(30g/小包) 1 包 杏鮑菇A(切塊) 0 公斤 白芝麻(熟) 0 公斤 非基改黑豆干(大)菜脯(K) 0 公斤	青江菜(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:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
5月31日 星期三	白米飯	菇菇燴飯	素菜捲	煉乳銀絲卷	炒有機小松菜	玉米濃湯		熱量： 732大卡 醣類： 105.0 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 32.3 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	素菜捲(40g) 20 條 素菜捲(40g)(備品) 5 條	銀絲卷(小)奇美 20 個 銀絲卷(小)奇美備品 5 個 煉乳(大-1400g) 0 罐	有機小松菜(熟)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:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份							
6月1日 星期四	糙米飯	田園咖哩	滷蛋	紅燒豆腐	炒蚵白菜	菜頭玉米湯		熱量： 714大卡 醣類： 105.6 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 31.0 g
		百頁丁(中丁)榮洲 1 公斤 素咖哩塊(125g)甘味 1 盒 蕃薯(切中丁) 0.6 公斤 洋芋(切中丁) 0 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤	滷蛋 20 個 滷蛋(備品) 5 個 滷包小磨坊(30g/小包) 1 包	非基改素肉燥(180g) 1 包 鴻喜菇(QR) 0.3 公斤 豆腐非基改切中丁(4.5K) 0 板	薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	玉米麵(去藥)公司切塊 1 公斤 菜頭(切中丁) 0 公斤 香菜(150g/把) 0 把		
餐數 20	全穀雜糧類:6.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份							
6月2日 星期五	白米飯	糖醋豆包	絲瓜豆簽	金針菇炒蛋	炒油菜	南瓜濃湯		熱量： 740大卡 醣類： 102.5 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 30.6 g
		非基改炸豆包榮洲(pc) 20 片 非基改炸豆包榮洲備品(pc) 5 片 蕃茄醬(340g)可果美 1 瓶 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤	絲瓜(切片) 3 公斤 枸杞(兩) 1 兩 豆簽(100g/包) 1 包	金針菇(QR) 0.6 公斤 蛋(春明) 0 公斤	油菜(切實重) 0 公斤	素濃湯粉(120g/包) 1 包 素火腿丁 0.3 公斤 南瓜(切大丁) 0 公斤 鴻喜菇(QR) 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:2.2份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5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

2023/5/19 8:01

營養師：

午餐秘書：

校長：