

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第18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
6月12日 星期一	白米飯(20素)	滷豆雞	蕃茄豆腐	蒸豆沙包(小)	炒小白菜	關東煮湯	履歷豆奶(獎勵金529+10)	熱量： 686大卡 醣類： 95.8 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 26.4 g
		素豆雞-菜洲 2 公斤 百頁豆腐(菜洲) 1 公斤	蕃茄丁罐頭(2.5K/罐) 0 罐 蕃茄醬(3K)可果美 0 罐 蛋(春明) 0 公斤 豆腐非基改(切中丁)4.5K 0 板	芝麻包(小) 20 個 芝麻包(小)備品 5 個	蔥(一週用量)0.6K/包 1 包 小白菜(切實重) 0 公斤	素丸子(特小) 0.3 公斤 玉米條(去蒂)公司切塊 0 公斤 菜頭(切中丁) 0 公斤 油腐丁 0.3 公斤		
餐數	20	全穀雜糧類:7.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.0份						
6月13日 星期二	燕麥飯	藥膳豆筍	紅燒南瓜	滷細嫩油腐	炒青江菜	紫菜蛋花湯		熱量： 704大卡 醣類： 98.7 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 30.3 g
		藥膳包(小包60g) 2 包 豆筍 2 公斤	南瓜(切大丁) 3.5 公斤 枸杞(兩) 1 兩	非基改細嫩油豆腐(大-pc) 20 個 非基改細嫩油豆腐(備品) 5 個	青江菜(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:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份						
6月14日 星期三	紅麵線	茶香滷豆干	蜂蜜蛋糕	黑米糕捲(*1)	炒有機A菜	肉羹麵線糊湯		熱量： 763大卡 醣類： 102.0 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 36.2 g
		滷包小鴨(30g/小包) 1 包 紅茶包小 0 包 非基改黑豆干(大丁)菜洲K 0 公斤 香菜(150g/把) 0 把	蜂蜜蛋糕(6標示日期) 20 個 蜂蜜蛋糕(6備品) 5 個	黑米糕捲(pc) 20 個 黑米糕捲(pc-備品) 5 個	有機A菜(彩)切實重 0 公斤	非基改素肉羹(0.6K/包) 2 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:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:0.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:7.3份						
6月15日 星期四	糙米飯	藥膳猴頭菇	爆炒青花菜	滷素香菇貢丸(*1)	炒蚵白菜	酸辣湯		熱量： 725大卡 醣類： 100.0 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 30.8 g
		素麻油猴頭菇湯包(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	冷凍綠花椰菜(CAS) 2 公斤 杏鮑菇頭(切片) 0.6 公斤 彩色椒(切絲)QR 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0.1 公斤	素香菇貢丸(pc) 20 粒 素香菇貢丸(pc-備品) 5 粒	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:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
6月16日 星期五	白米飯	三杯菇菇	田園咖哩	滷雞蛋	炒油菜	味噌豆腐湯		熱量： 713大卡 醣類： 95.4 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 28.8 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	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	滷雞蛋 20 個 滷雞蛋(備品) 5 個	油菜(切實重) 0 公斤	味噌(K) 0 公斤 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:2.5份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
6月17日 星期六	白米飯	花生麵筋	素菜捲	紅蘿蔔炒蛋	炒高麗菜	榨菜菇菇湯		熱量： 702大卡 醣類： 95.5 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 30.6 g
		麵筋泡(K) 0.5 公斤 熟花生 0.3 公斤 毛豆仁 0.2 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.2 公斤	素菜捲(40g) 20 條 素菜捲(40g)(備品) 5 條	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 蛋(春明) 0 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	金針菇(QR) 0.3 公斤 非基改素肉絲(凍) 0.3 公斤 榨菜絲-不辣 0 公斤		
餐數	20	全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.4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

2023/6/6 13:12

營養師：

午餐秘書：

校長：