

0098 彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第2學期第20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26日 星期一	白米飯 (20素)	三杯豆雞	素福州丸(*1)	玉米三色	炒高麗菜	冬瓜素羊肉湯		熱量： 729大卡 醣類： 107.8 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 28.1 g
		素豆雞-菜洲 2 公斤 九層塔(兩) 1 兩 百頁豆腐(菜洲) 1 公斤	素福州丸(大) 20 粒 素福州丸(大)備品 5 粒	素火腿丁 0.3 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 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	非基改素羊肉(0.6K) 1 包 冬瓜(切大丁) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		
餐數 20	全穀雜糧類:3.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:6.1份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份							
6月27日 星期二	五穀米飯	藥膳猴頭菇	田園咖哩	什錦白花菜	炒青江菜	酸辣湯		熱量： 726大卡 醣類： 112.8 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 28.7 g
		素雞油猴頭菇(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	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	冷凍白花椰菜(CAS) 2.5 公斤 素火腿片 0.3 公斤 袖珍菇(QR) 0.3 公斤	青江菜(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:4.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份							
6月28日 星期三	肉羹飯	冰心地瓜	茶香滷豆干	奶皇包	炒有機小松菜	什錦肉羹湯		熱量： 711大卡 醣類： 100.4 g 脂肪： 20.6 g 蛋白質： 29.2 g
		冰心地瓜(QR條) 20 條 冰心地瓜(QR條)備品 5 條	滷包小腸坊(30g/小包) 1 包 小豆干(2.5cm)菜洲 0 公斤 紅茶包小 0 包 香菜(150g/把) 0 把	奶皇包大(奇美65g) 20 個 奶皇包大(奇美65g)備品 5 個	有機小松菜(鮮)(切實重) 0 公斤	素肉羹(K) 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 香菜(150g/把) 0 把 高麗菜(切實重) 0 公斤		
餐數 20	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.4份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份							
6月29日 星期四	紫米飯	滷細嫩豆腐	炒桂竹筍	紅燒南瓜	炒蚵白菜	海芽蛋花湯		熱量： 729大卡 醣類： 106.5 g 脂肪： 20.8 g 蛋白質： 35.0 g
		非基改細嫩豆腐(大) 20 個 非基改細嫩豆腐(大)備品 5 個	熟桂竹筍(切)淨重 2 公斤 非基改素皮絲 0.3 公斤	南瓜(切大丁) 3.5 公斤 枸杞(兩) 1 兩	蚵白菜(切實重) 1.7 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	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:6.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
6月30日 星期五	白米飯	三杯菇菇	炸薯條	滷雞蛋	炒油菜	丸子湯		熱量： 756大卡 醣類： 111.5 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 27.7 g
		九層塔(兩) 1 兩 杏鮑菇A(切中丁) 1 公斤 美白菇(QR) 1 公斤 鴻喜菇(QR) 1 公斤	薯條 2 公斤	滷雞蛋 20 個 滷雞蛋(備品) 5 個	油菜(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:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6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

2023/6/19 9:57

營養師：

午餐秘書：

校長：