

彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第1週菜單內容明細表-素

材料用量

日期	主食	主菜		副菜		青菜		湯		水果	營養分析			
月														
日														
月														
日														
8月30日	白米飯	三杯菇菇		木須炒蛋		滷油腐		彩繪高麗菜		海芽味噌湯		醣類(g)	主食類	5
星期三		杏鮑菇 1.2Kg	木耳絲 0Kg	大四角油豆腐(55g*個) 1個	薑絲 0.3Kg	味噌(3K*盒) 0盒						82.5	豆魚肉蛋類	2.7
		美白菇 0.6Kg	胡蘿蔔(切絲) 0Kg	滷包 1個	胡蘿蔔(切片) 0Kg	乾海芽 0Kg						脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		鴻喜菇 0.6Kg	雞蛋(kg)G 0Kg		高麗菜(切片) 0Kg							20.6	油脂類	2.5
		薑片 0.1Kg										蛋白質(g)	水果類	0
												30.4	奶類	0
												熱量(大卡)		
												637		
8月31日	糙米飯	香酥牛蒡排		白菜滷		咖哩洋芋		有機莧菜		蘿蔔湯		醣類(g)	主食類	5
星期四		素牛蒡排(片)N 20片	大白菜(切片) 3Kg	炸豆包切四丁*彰南N 1Kg	有機白莧菜(切段) 0Kg	素大彩花丸(KG)N 0.4Kg						85	豆魚肉蛋類	3.2
			新鮮芋頭(中丁) 1.5Kg	素咖哩塊(125g*盒)N 1盒		白蘿蔔(中丁) 0Kg						脂肪(g)	蔬菜類	2
			非基改豆皮 0.3Kg	胡蘿蔔(中丁) 0Kg								23.6	油脂類	2.8
			胡蘿蔔(切片) 0Kg	馬鈴薯(中丁) 0Kg								蛋白質(g)	水果類	0
												34.4	奶類	0
												熱量(大卡)		
												690		
9月1日	白米飯	泡菜年糕		玉米炒蛋		辣炒海帶根		炒油菜		紅豆湯		醣類(g)	主食類	5
星期五		大白菜(切片) 1Kg	雞蛋(kg)G 1Kg	九層塔(去梗) 0Kg	油菜(切段) 0Kg	二砂糖(1Kg*包) 0包						85	豆魚肉蛋類	3
		冷藏韓式年糕(0.5) 1包	玉米粒(Q) 0.5Kg	紅辣椒 0Kg		紅豆(Q) 0Kg						脂肪(g)	蔬菜類	2
		杏鮑菇(切片) 1Kg		胡蘿蔔(切絲) 0Kg								21.5	油脂類	2.5
		素韓式泡菜(369g)N 1罐		海帶根 0Kg								蛋白質(g)	水果類	0
		金針菇 0.6Kg										33	奶類	0
		木耳絲 0.1Kg										熱量(大卡)		
		胡蘿蔔(切片) 0.1Kg										665.5		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336
 ※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

製表日期:

營養師：

午餐執秘：

校長：