

彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第3週菜單內容明細表-素

材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
								醣類(g)	主食類	
9月11日 星期一	白米飯	魯藥膳豆筍	地瓜薯條	蕃茄炒蛋	炒油菜	味噌海芽湯		醣類(g)	90	5.5
		豆筍(KG*泡水)N 2.5Kg 枸杞(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 當歸藥膳包(素) 1包	地瓜薯條(Q) 2Kg	牛蕃茄(去蒂頭) 0Kg 雞蛋(kg)G 0Kg	薑絲 0.5Kg 油菜(切段) 0Kg	味噌(3K*盒) 1盒 乾海芽 0Kg 薑絲 0Kg		脂肪(g) 19 蛋白質(g) 30 熱量(大卡) 651	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 1.5 油脂類 2.3 水果類 0 奶類 0	
餐數	17									
9月12日 星期二	燕麥飯	麻油猴頭菇	草菇豆腐	熱炒桂竹筍	炒有機空心菜	榨菜湯		醣類(g)	88.5	5.5
		凍豆腐(kg*榮)L 2Kg 麻油猴頭菇包(0.6k) X 2包 高麗菜(切片) 1.5Kg 金針菇 0.5Kg 新鮮玉米(切段) 0.5Kg 老薑片 0.1Kg	粗豆腐(小丁尺四*5K)L 1盤 生香菇 0.3Kg	木耳絲 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 桂竹筍(切段) 0Kg	有機空心菜(切段)順 0Kg	金針菇 0.3Kg 榨菜絲(醃) 0Kg 薑絲 0Kg		脂肪(g) 18.5 蛋白質(g) 26.2 熱量(大卡) 625.3	豆魚肉蛋類 2 蔬菜類 1.2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	17									
9月13日 星期三	白米飯	素肉排	刈包	黑椒毛豆莢	炒青江菜	素食鹹粥		醣類(g)	90	5.5
		素肉排(片*優鮮一族)N 22片	花生糖粉(杯) 1杯 鮮奶刈包(南山) 0個	毛豆莢(CAS) 0Kg 粗粒黑胡椒(KG) 0Kg	青江菜(切段) 0Kg	素肉燥(600g*包)N 1包 玉米粒(CAS) 0Kg 芹菜(珠) 0Kg 乾香菇絲(Kg) 0Kg 雞蛋(kg)G 0Kg		脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	17									
9月14日 星期四	紫米飯	咖哩菇菇	蛋酥白菜滷	黑米糕捲	鮮炒青花菜	鮮蔬蛋花湯		醣類(g)	92.5	5.5
		白精靈菇 1Kg 百頁豆腐(12丁*榮)L 1Kg 杏鮑菇(頭切塊) 1Kg 素咖哩塊(220g*穀盛)N 1盒 馬鈴薯(中丁) 1Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.4Kg 毛豆仁(CAS) 0.3Kg	大白菜(切片) 0Kg 木耳絲 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 雞蛋(kg)G 0Kg	黑米糕捲(個) 22個	冷凍青花菜(CAS) 0Kg 胡蘿蔔(切片) 0Kg	木耳絲 0Kg 乾海芽 0Kg 薑絲 0Kg 雞蛋(kg)G 0Kg		脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	
餐數	17									
9月15日 星期五	白米飯	沙茶什錦鍋	素餡餅	玉米炒蛋	彩繪高麗菜	香菇貢丸湯		醣類(g)	85	5
		素火鍋料(500g*包)N 2包 大白菜(切片) 1Kg 素沙茶醬(120g*罐)N 1罐 豆皮角(KG) 0.6Kg 新鮮玉米(切段) 0.5Kg 金針菇 0.3Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg	素餡餅(個)N 22個	玉米粒(Q) 1Kg 雞蛋(kg)G 0Kg	胡蘿蔔(切絲) 0Kg 高麗菜(切片) 0Kg	素香菇大貢丸(25g*個)N 22個 薑絲 0Kg		脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 33 熱量(大卡) 665.5	豆魚肉蛋類 3 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	17									

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：