

R001 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第4週食譜設計-素

菜單組成(單位: g) 及 材料用量

D

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
9月18日 星期一	白米飯	咖哩菇菇 白精靈菇 37.04 1 Kg 百頁豆腐(12丁*50g) 37.04 1 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 37.04 1 Kg 馬鈴薯(中丁) 37.04 1 Kg 素咖哩塊(22g*10個) 8.15 1 盒 胡蘿蔔(中丁) 14.82 0.4 Kg 毛豆仁(CAS) 11.11 0.3 Kg	燒賣 素燒賣(個)N 27.78 25 個	菜脯蛋 胡蘿蔔(切絲)素 11.11 0.3 Kg 碎脯 0.4 0.01 Kg 雞蛋(kg)G 0.4 0.01 Kg	炒油菜 薑絲 18.52 0.5 Kg 油菜(切段) 0.4 0.01 Kg	冬瓜薑絲湯 豆皮角(KG) 18.52 0.5 Kg 冬瓜(中丁) 0.4 0.01 Kg 薑絲 0.4 0.01 Kg		全穀根莖類: 6.2份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 0.7份 蔬菜類: 1.3份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子: 0.0份 熱量: 759大卡
9月19日 星期二	胚芽飯	素雞排 素雞排(個*彰南)N 37.04 25 個	糖醋豆包 炸豆包(切四丁)*彰南 55.56 1.5 Kg 彩椒(中丁) 22.22 0.6 Kg 青椒(中丁) 11.11 0.3 Kg	小黃瓜彩繪 素黑輪片(切片)N 18.52 0.5 Kg 小黃瓜(切片) 0.4 0.01 Kg 秀珍菇 0.4 0.01 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.4 0.01 Kg	韭香有機銀芽 胡蘿蔔(切絲) 3.08 0.08 Kg 有機豆芽菜*淨芽 0.01 0 Kg	紫菜蛋花湯 紫菜(150g) 0.01 0 個 雞蛋(kg)G 0.01 0 Kg		全穀根莖類: 5.2份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 2.5份 蔬菜類: 0.3份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子: 0.0份 熱量: 630大卡
9月20日 星期三	炒烏龍	日式炒烏龍 乾香菇絲(兩) 1.39 1 兩 素沙茶醬(120g*罐)N 4.44 1 罐 豆皮角(KG) 22.22 0.6 Kg 小烏龍麵 0.4 0.01 Kg 生香菇(切) 0.4 0.01 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.4 0.01 Kg	雙色地瓜球 紫地瓜球(個) 6.67 18 個 地瓜球(個) 10 18 個 地瓜球(個)備品 3.33 6 個 紫地瓜球(個)備品 2.22 6 個	綠花椰 新鮮玉米筍(素) 18.52 0.5 Kg 冷凍青花菜(CAS) 0.4 0.01 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.4 0.01 Kg	炒蚵白菜 蚵仔白菜(切段) 0.01 0 Kg	香滷豆干 滷包 0.01 0.01 個 八角粒 0.01 0 Kg 小干切四丁(香味)*90g 0.01 0 Kg 熟白芝麻 0.01 0 Kg		全穀根莖類: 4.1份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 0.0份 蔬菜類: 0.3份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子: 0.0份 熱量: 357大卡
9月21日 星期四	五穀飯	香酥海鮮排 素海鮮排(片)N 925.93 25 片	泡菜部隊鍋 大白菜(切片) 55.56 1.5 Kg 素韓式泡菜(369g)N 13.67 1 罐 凍豆腐(大丁*50g) 37.04 1 Kg 新鮮玉米(切段) 37.04 1 Kg 金針菇 22.22 0.6 Kg 豆皮角(KG) 11.11 0.3 Kg	紅燒獅子頭 素獅子頭(大)N 23.15 25 個	彩繪高麗菜 胡蘿蔔(切絲) 0.01 0 Kg 高麗菜(切片) 0.01 0 Kg	檸檬愛玉 二砂糖(1Kg*包) 0.01 0 包 現榨檸檬汁(1000ml) 0.01 0 瓶 愛玉(SK*包)茶L 0.01 0 包		全穀根莖類: 5.7份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 1.0份 蔬菜類: 0.8份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子: 0.0份 熱量: 551大卡
9月22日 星期五	白米飯	藥膳猴頭菇 猴頭菇(0.6kg) X 60 1.5 包 百頁豆腐(12丁*50g) 40 1 Kg 白精靈菇 20 0.5 Kg 杏鮑菇 20 0.5 Kg	素龍鳳腿 素龍鳳腿(支*彰南) 37.04 25 支 滷包 1.11 1 個	絲瓜燴金針 金針菇 0.4 0.01 Kg 枸杞 0.4 0.01 Kg 絲瓜(切片) 0.4 0.01 Kg	炒青江菜 青江菜(切段) 0.37 0.01 Kg	蘿蔔豚骨湯 豆皮角(KG) 18.52 0.5 Kg 白蘿蔔(中丁) 0.01 0 Kg 芹菜(珠) 0.01 0 Kg		全穀根莖類: 5.0份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 1.8份 蔬菜類: 0.4份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子: 0.0份 熱量: 643大卡
9月23日 星期六	白米飯	白醬馬鈴薯 冷凍青花菜(CAS) 80 2 Kg 康欣(素)金蘭玉米濃湯包 4.4 2 包 奶油(100g) 4 1 條 馬鈴薯(大丁) 40 1 Kg 新鮮玉米筍 20 0.5 Kg 胡蘿蔔(小丁) 12 0.3 Kg	蠔油蘿蔔糕 素蘿蔔糕(片)N 37.04 25 片	五彩鮮蔬 山藥(大丁) 60 1.5 Kg 櫛瓜(切片) 40 1 Kg 生香菇(切) 20 0.5 Kg 彩椒(切粗絲) 20 0.5 Kg 新鮮玉米筍 20 0.5 Kg	炒空心菜 空心菜(切段) 0.01 0 Kg	針菇湯 素牛肉(大顆600g*包) 24 1 包 金針菇 0.01 0 Kg 薑絲 0.01 0 Kg		全穀根莖類: 7.2份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 0.6份 蔬菜類: 1.9份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子: 0.0份 熱量: 703大卡

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

午餐執事:

總務主任:

校長: