

R001 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第6週食譜設計-素

菜單組成 材料用量

| 日期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 副菜 | 湯 | 水果 | 營養分析 | | |
|--------------|-----|---|---|--|------------------------------------|--|----|--|--|--|
| 10月2日 星期一 | 白米飯 | 豆筍肉燥 | 滷蛋 | 日式關東煮 | 炒油菜 | 冬瓜薑絲湯 | | 醣類： 83.5 g 脂肪： 33.5 g 蛋白質： 40.6 g 熱量： 797.9大卡 | 全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 | 5.5 4.2 0.2 2.5 0.0 0.0 |
| | | 豆筍(KG*泡水)N 2.5 Kg 豆干丁*菜洲L 1.2 Kg 素肉燥(600g*包)N 1 包 | 滷蛋(粒) 22 個 滷包 1 個 | 素火鍋料(500g*包)N 2 包 小四角油豆腐丁(Kg*菜)L 0.01 Kg 小貢丸(慶豐) 0.01 Kg 生香菇(切) 0.01 Kg 新鮮玉米(切段) 0.01 Kg | 薑絲 0.5 Kg 油菜(切段) Kg | 素羊肉(大順600g*包)N 1 包 冬瓜(中丁) 0.01 Kg 薑絲 0.01 Kg | | | | |
| 10月3日 星期二 | 五穀飯 | 鮑菇燒雞 | 素海苔燒 | 麻婆豆腐 | 炒綠花椰 | 香菇貢丸湯 | | 醣類： 79 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 21.8 g 熱量： 587.7大卡 | 全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 | 5.2 1.6 0.2 2.5 0.0 0.0 |
| | | 素雞片(Kg*彰南)N 2.5 Kg 紅甜椒(大丁) 0.3 Kg 黃甜椒(大丁) 0.3 Kg 杏鮑菇(切塊) Kg | 素海苔燒(個)N 22 個 | 三色豆(CAS) Kg 粗豆腐(小丁四尺四*5K)L 盤 素蠔油(6K*萬家香) 桶 | 冷凍青花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(切片) Kg | 素香菇大貢丸(25g*個)N 22 個 薑絲 0.01 Kg | | | | |
| 10月4日 星期三 | 白米飯 | 芋頭燒素雞 | 素餡餅 | 香辣毛豆莢 | 韭香銀芽 | 玉米蛋花湯 | | 醣類： 109.5 g 脂肪： 25 g 蛋白質： 32.1 g 熱量： 791.4大卡 | 全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 | 7.3 2.5 0.0 2.5 0.0 0.0 |
| | | 素雞丁(濕)N 3 Kg 新鮮芋頭(中丁) 1.8 Kg | 素餡餅(個)N 22 個 | 毛豆莢(CAS) Kg 粗粒黑胡椒(KG) Kg | 豆芽菜 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg | 玉米粒(Q) Kg 雞蛋(kg)G Kg | | | | |
| 10月5日 星期四 | 燕麥飯 | 麻油腰花 | 蒙古烤肉 | 魯龍鳳腿 | 炒有機空心菜(縣產) | 仙草蜜 | | 醣類： 90 g 脂肪： 29 g 蛋白質： 35.4 g 熱量： 762.6大卡 | 全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 | 5.7 3.3 0.9 2.5 0.0 0.0 |
| | | 素米血(450g*龍味奇)N 2 包 素腰花(600g*包)N 2 包 杏鮑菇 1 Kg 枸杞(兩) 1 兩 老薑片 0.1 Kg | 炸豆包絲*彰南N 1 Kg 高麗菜(切片) 1 Kg 金針菇 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg | 素龍鳳腿(支*彰南)N 22 支 滷包 1 個 | 有機空心菜(欽哥) Kg | 二砂糖(1Kg*包) 包 仙草凍(5k*包)榮L 包 | | | | |
| 10月6日 星期五 | 白米飯 | 三杯菇菇 | 魯四角豆腐 | 彩椒青花 | 炒高麗菜 | 海芽味噌湯 | | 醣類： 87.5 g 脂肪： 17 g 蛋白質： 18.3 g 熱量： 576.2大卡 | 全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 | 5.5 0.9 1.0 2.5 0.0 0.0 |
| | | 九層塔(兩) 1 兩 白精靈菇 0.6 Kg 杏鮑菇 0.6 Kg 金針菇 0.6 Kg 美白菇 0.6 Kg | 大四角油豆腐(35g*個)榮L 22 個 滷包 1 個 | 彩椒 0.5 Kg 冷凍青花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg | 胡蘿蔔(切絲) 0.01 Kg 高麗菜(切片) 0.01 Kg | 乾海芽 Kg | | | | |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2023/9/25

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

營養師：

午餐執秘：

校長：