

# 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第10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		
10月30日 星期一	白米飯	藥膳猴頭菇	蕃茄炒蛋	雙色地瓜球	油菜	玉米蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.5
		麻油猴頭菇包(0.6k*包)N 2包 百頁豆腐(12丁*菜)L 1Kg 杏鮑菇 0.5Kg 美白菇 0.5Kg	雞蛋(kg)G 1.5Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 1Kg	地瓜球(個) 30個 紫地瓜球(個) 30個	薑絲 0.6Kg 油菜(切段) 0Kg	玉米粒(Q) 0Kg 雞蛋(kg)G 0Kg		92.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 688.5	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 2 2.5 0 0
餐數	17									
10月31日 星期二	芝麻飯	瓜仔肉燥	田園四寶	滷蛋	韭香有機豆芽菜	仙草蜜		醣類(g)	主食類	6
		素瓜仔肉醬(150g)N 5罐 豆干丁*菜洲L 1Kg 乾香菇絲(兩) 1兩 碎豆輪(加) 0.5Kg 雪蓮子(KG)N 0.2Kg	毛豆仁(CAS) 0Kg 玉米粒(Q) 0Kg 胡蘿蔔(小丁) 0Kg 馬鈴薯(小丁) 0Kg	滷蛋(粒) 25個 滷包 1個	有機豆芽菜*淨芽 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg	二砂糖(1Kg*包) 0包 仙草凍(5k*包)菜L 0包		97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.8 1.5 2.5 0 0
餐數	17									
11月1日 星期三	白米飯	三杯菇菇	奶皇包	肉燥油腐	川燙大陸妹	海芽味噌湯		醣類(g)	主食類	5.5
		杏鮑菇(頭*k) 1.2Kg 美白菇 1.2Kg 鴻喜菇 1.2Kg 薑片 0.1Kg	奶黃包(70g*桂冠) 25個	大四角油豆腐(55g*個)菜L 30個 滷包 1個	大陸妹(切段) 0Kg	味噌(3K*盒) 0盒 乾海芽 0Kg		90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.7 1.5 2.5 0 0
餐數	17									
11月2日 星期四	糙米飯	芋頭燒素雞	咖哩洋芋	餡餅	彩繪高麗菜	冬瓜湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素雞丁(濕)N 3Kg 新鮮芋頭(中丁) 1.8Kg	素咖哩塊(125g*盒)N 2盒 炸豆包切四丁*彰南N 1.5Kg 胡蘿蔔(中丁) 0Kg 馬鈴薯(中丁) 0Kg	素餡餅(個)N 25個	木耳絲 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 高麗菜(切片) 0Kg	素羊肉(大順600g*包)N 1包 冬瓜(中丁) 0Kg 芹菜(珠) 0Kg		92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	3.2 2 2.8 0 0
餐數	17									
11月3日 星期五	白米飯	糖醋豆包	白醬馬鈴薯	冰心地瓜	蒜香青花菜	針菇湯		醣類(g)	主食類	6
		炸豆包切四丁*彰南N 1.5Kg 彩椒(中丁) 0.6Kg 青椒(中丁) 0.3Kg	冷凍青花菜(CAS) 2Kg 康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包 奶油(100g) 1條 馬鈴薯(大丁) 1Kg 新鮮玉米筍 0.5Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.3Kg	冰心地瓜(條*Q) 30條	冷凍青花菜(CAS) 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg	素大彩花丸(KG)N 0.5Kg 金針菇 0Kg 薑絲 0Kg		100 脂肪(g) 19.5 蛋白質(g) 31.5 熱量(大卡) 701.5	豆魚肉蛋類 蔬菜類 油脂類 水果類 奶類	2.5 2 2.4 0 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: