

彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第11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		
11月6日 星期一	白米飯	三杯菇菇	螞蟻上樹	茶香豆干	蒜香油菜	海芽蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		杏鮑菇(頭*kg) 1.2Kg 美白菇 1.2Kg 鴻喜菇 1.2Kg 薑片 0.1Kg	素肉燥(600g*包)N 1包 大白菜(切片) 0Kg 木耳絲 0Kg 冬粉(Kg*小捆) 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg	素米血(450g*龍味奇)N 2包 麥香紅茶(60g*包) 1包 八角粒 0Kg 大溪黑豆干(切9丁*榮)L 0Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0Kg 熟白芝麻 0Kg	薑絲 0.5Kg 油菜(切段) 0Kg	乾海芽 0Kg 雞蛋(kg)G 0Kg		104.5 脂肪(g) 24.9 蛋白質(g) 40.6 熱量(大卡) 804.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 1		
餐數	17										
11月7日 星期二	五穀飯	泡菜部隊鍋	紅蘿蔔炒蛋	竹筍燴炒	炒青江菜	瓠瓜湯	履歷豆奶	醣類(g)	主食類	6	
		大白菜(切片) 2Kg 素韓式泡菜(369g)N 2罐 凍豆腐(大丁*榮)L 1Kg 金針菇 0.6Kg 非基改豆皮角 0.6Kg 新鮮玉米(切段) 0.6Kg	胡蘿蔔(切絲) 0Kg 雞蛋(kg)G 0Kg	木耳絲 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 鮮筍(切絲) 0Kg	青江菜(切段) 0Kg	非基改豆皮角 0.6Kg 芹菜(珠) 0Kg 蒲瓜(大丁) 0Kg			109.5 脂肪(g) 24.9 蛋白質(g) 41.1 熱量(大卡) 826.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 1	
餐數	17										
11月8日 星期三	炒麵(白油麵102K)	肉絲炒麵	素雞塊	青花炒香菇	炒小白菜	古早味丸子湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		素肉燥(600g*包)N 1包 非基改豆皮角 0.3Kg 美白菇 0.3Kg 碎豆輪(加) 0.3Kg 木耳絲 0Kg 白油麵 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 高麗菜(切片) 0Kg	素麥克雞塊(個)N 30個 滷包 1個	冷凍青花菜(CAS) 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 雪白菇 0Kg 鴻喜菇 0Kg	小白菜(切段) 2.2Kg	素丸子(KG)N 0.5Kg 枸杞 0Kg 薑片 0Kg 鮮筍(切片) 0Kg		90 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										
11月9日 星期四	胚芽飯	薯餅	魯黃金豆腐	精靈粉豆	有機小松菜(縣)	冬瓜湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		素食薯餅(大*彰南)N 30片	大四角油豆腐(55g*個)榮L 30個 滷包 1個	冷凍四季豆 2.5Kg 白精靈菇 0.6Kg 胡蘿蔔(切片) 0.6Kg 木耳絲 0.3Kg	有機小松菜(切段)欽哥 0Kg	秀珍菇 0.3Kg 冬瓜(中丁) 0Kg 薑絲 0Kg	92.5 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										
11月10日 星期五	白米飯	養生山藥	日式佃煮	塔香海茸	彩繪高麗菜	波霸冷露		醣類(g)	主食類	6	
		山藥(中丁) 2Kg 枸杞(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 素羊肉(大順600g*包)N 1包 新鮮芋頭(中丁) 1Kg 薑片(素) 0.1Kg	新鮮玉米(切段) 1Kg 白蘿蔔(中丁) 0Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0Kg 胡蘿蔔(中丁) 0Kg	九層塔 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 海茸(切小段) 0Kg 薑絲 0Kg	胡蘿蔔(切絲) 0Kg 高麗菜(切片) 0Kg	冬瓜糖塊 1個 二砂糖(1Kg*包) 0包 粉圓 0Kg		100 脂肪(g) 19.5 蛋白質(g) 31.5 熱量(大卡) 701.5	豆魚肉蛋類 2.5 蔬菜類 2 油脂類 2.4 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新鮮豬肉

製表日期:

營養師:

午餐執秘:

校長: