

# 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第12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13日 星期一	白米飯	霸王薑母鴨	調味牛蒡絲	田園玉米	蒜香油菜	金針湯		醣類(g)	主食類	6
		調味素鴨切片(KG)N 2Kg	調味牛蒡絲(0.6K*包)影南N 3包	素火腿丁(KG)N 1Kg	薑絲 0.5Kg	木耳絲 0Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.8
		紅棗(兩) 1兩		玉米粒(Q) 0Kg	油菜(切段) 0Kg	金針菇 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		素米血(450g*龍味奇)N 1包		胡蘿蔔(小丁) 0Kg		薑絲 0Kg		20.9	油脂類	2.5
		高麗菜(切片) 1Kg		馬鈴薯(小丁) 0Kg				蛋白質(g)	水果類	0
凍豆腐(大丁*榮)L 0.6Kg						33.1	奶類	0		
豆皮角(KG) 0.2Kg						熱量(大卡)				
金針菇 0.2Kg						710.5				
老薑片 0.1Kg										
餐數	17									
11月14日 星期二	五穀飯	五彩鮮蔬	魯黃金豆腐	什錦白菜滷	炒青江菜	南瓜湯		醣類(g)	主食類	6
		山藥(大丁) 1.8Kg	大四角油豆腐(55g*個)榮L 25個	大白菜(切片) 0Kg	青江菜(切段) 0Kg	南瓜(中丁) 0Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.8
		櫛瓜 1.2Kg	滷包 1個	木耳絲 0Kg		薑絲 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		生香菇(切) 0.6Kg		胡蘿蔔(切絲) 0Kg				20.9	油脂類	2.5
		彩椒(切粗絲) 0.6Kg		雞蛋(kg)G 0Kg				蛋白質(g)	水果類	0
新鮮玉米筍 0.6Kg						33.1	奶類	0		
餐數	17						710.5			
11月15日 星期三	白米飯	白醬馬鈴薯	紫薯球	滷海帶片	高麗菜	味噌海芽湯		醣類(g)	主食類	5.5
		冷凍青花菜(CAS) 2Kg	紫地瓜球(個) 60個	海帶片 30片	胡蘿蔔(切絲) 0Kg	味噌(3K*盒) 0盒		90	豆魚肉蛋類	2.7
		馬鈴薯(大丁) 2Kg		滷包 1個	高麗菜(切片) 0Kg	乾海芽 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	1.5
		康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包				薑絲 0Kg		20.6	油脂類	2.5
		奶油(100g) 1條						蛋白質(g)	水果類	0
新鮮玉米筍 1Kg						31.4	奶類	0		
胡蘿蔔(小丁) 0.3Kg						熱量(大卡)				
餐數	17						671			
11月16日 星期四	糙米飯	三杯菇菇	茶葉蛋	熱炒桂竹筍	有機黑葉白菜(縣)	蘿蔔湯		醣類(g)	主食類	5.5
		九層塔(兩) 1兩	雞蛋(粒)G 25粒	木耳絲 0Kg	有機黑葉白菜(切斷)欽哥 0Kg	秀珍菇 0.5Kg		92.5	豆魚肉蛋類	3.2
		白精靈菇 0.6Kg	茶葉蛋滷包(包) 1包	胡蘿蔔(切絲) 0Kg		白蘿蔔(中丁) 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2
		杏鮑菇 0.6Kg	麥香紅茶(60g*包) 1包	桂竹筍(切段) 0Kg		芹菜(珠) 0Kg		23.6	油脂類	2.8
		金針菇 0.6Kg						蛋白質(g)	水果類	0
鴻喜菇 0.6Kg						35.4	奶類	0		
餐數	17						724			
11月17日 星期五	白米飯	藥膳豆筍	蓮藕什蔬	日式築間煮	炒西蘭花	檸檬愛玉		醣類(g)	主食類	5.3
		豆筍(KG*泡水)N 2.5Kg	蓮藕 1.2Kg	海帶結 0.6Kg	冷凍青花菜(CAS) 0Kg	二砂糖(1Kg*包) 0包		89.5	豆魚肉蛋類	2.5
		當歸藥膳包 1包	冷凍四季豆 1Kg	白蘿蔔(中丁) 0Kg	胡蘿蔔(切片) 0Kg	現榨檸檬汁(1000ml) 0瓶		脂肪(g)	蔬菜類	2
			胡蘿蔔(切片) 0.5Kg	杏鮑菇(頭切塊) 0Kg		愛玉(5K*包)榮L 0包		20.5	油脂類	2.6
			木耳 0.2Kg	新鮮玉米(切段) 0Kg				蛋白質(g)	水果類	0
餐數	17						30.1	奶類	0	
							熱量(大卡)			
							662.9			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：

※本菜單豬肉採用國產新鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：