

# 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第13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20日 星期一	白米飯	宮保杏鮑菇	香菇滷豆腐	素肉圓	炒小白菜	酸辣湯		醣類(g)	97.5	6
		杏鮑菇 2Kg 乾辣椒片(兩) 1兩 油花生 0.4Kg	彩椒 0.3Kg 生香菇(切) 0Kg 豆豉(0.6k/包) 0包 薄豆腐(大丁4.3K)L 0盤	素肉圓(50g*奇津)N 25個	薑絲(素) 0.5Kg 小白菜 0Kg	木耳絲 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 脆筍絲(醃) 0Kg 粗豆腐(切絲尺四*5K)L 0盤 雞蛋(kg)G 0Kg		脂肪(g)	20.9	2.8
餐數	17							蛋白質(g)	33.1	0
								熱量(大卡)	710.5	0
11月21日 星期二	燕麥飯	鳳梨燒排骨	紅蘿蔔炒蛋	糖醋豆包	蒜香油菜	田園豚骨湯		醣類(g)	97.5	6
		素排骨(溼)N 1.2Kg 鳳梨罐頭(227g*罐) 1罐 青椒(素) 0.2Kg 紅甜椒(素) 0.1Kg 黃甜椒(素) 0.1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0Kg 雞蛋(kg)G 0Kg	炸豆包切四丁*彰南N 1Kg 彩椒(中丁) 0.3Kg	油菜(切段) 0Kg	新鮮玉米(切段) 0.6Kg 白蘿蔔(去皮) 0Kg 老薑片 0Kg		脂肪(g)	20.9	2.8
餐數	7							蛋白質(g)	33.1	0
								熱量(大卡)	710.5	0
11月22日 星期三	白油麵(80K)	義大利肉醬	芝麻包	蘋果派	綠野仙蹤	巧達濃湯		醣類(g)	90	5.5
		可果美蕃茄糊(860g) 1罐 素義大利麵醬(600g)N 1包 美白菇 0.6Kg 鴻喜菇 0.6Kg 三色豆(CAS) 0.2Kg	桂冠芝麻包(30g*粒) 25粒	蘋果派(國產) 25條	冷凍青花菜(CAS) 0Kg 胡蘿蔔(去皮) 0Kg	康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包 玉米粒(Q) 0Kg 胡蘿蔔(小丁) 0Kg 馬鈴薯(小丁) 0Kg 雞蛋(kg)G 0Kg		脂肪(g)	20.6	2.7
餐數	17							蛋白質(g)	31.4	0
								熱量(大卡)	671	0
11月23日 星期四	五穀雜糧飯	照燒素干貝	什錦甜豆	滷海帶片	木須有機高麗菜	仙草蜜		醣類(g)	92.5	5.5
		玉米粒罐-小 1罐 素干貝N 1Kg 素燒烤醬(230g*菇王)N 1罐 乾海芽(兩) 1兩 小黃瓜 0.5Kg 紫色高麗菜 0.3Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	冷凍四季豆 1.1Kg 杏鮑菇 0.4Kg 黃甜椒 0.3Kg 木耳 0.1Kg	海帶片 20片 滷包 1個	木耳 0Kg 高麗菜(剖半) 0Kg	二砂糖(1Kg*包) 0包 仙草凍(5k*包)榮L 0包		脂肪(g)	23.6	3.2
餐數	17							蛋白質(g)	35.4	0
								熱量(大卡)	724	0
11月24日 星期五	白米飯	霸王薑母鴨	菜頭燒	魯香菇貢丸	炒青江菜	魚丸湯		醣類(g)	89.5	5.3
		老薑片(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 素米血(450g*龍味奇)N 1包 凍豆腐(大丁*榮)L 0.6Kg 高麗菜(剖半) 0.6Kg 新鮮玉米(切段) 0.6Kg 調味素鴨切片(KG)N 0.5Kg 金針菇 0.2Kg	素獅子頭(約25g*個)素N 25粒 木耳 0Kg 白蘿蔔(去皮) 0Kg 芹菜(去葉) 0Kg 胡蘿蔔(去皮) 0Kg	素大貢丸(粒)N 25粒 滷包 1個	青江菜 0Kg	素丸子(KG)N 0.3Kg 芹菜(珠) 0.1Kg		脂肪(g)	20.5	2.5
餐數	17							蛋白質(g)	30.1	0
								熱量(大卡)	662.9	0

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生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：