

彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第14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		
11月27日 星期一	白米飯	麻油腰花	海帶素肉	素餡餅	香油菜	味噌豆腐湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素米血(450g*龍味奇)N 2包 素腰花(600g*包)N 2包 枸杞(兩) 1兩 麻油(3L*桶) 1桶 杏鮑菇 0.6Kg 美白菇 0.6Kg 老薑片 0.1Kg	海帶素肉(KG*彰南)N 2Kg	素餡餅(個)N 25個	薑絲 0.5Kg 油菜(切段) 0Kg		味噌(3K*盒) 0盒 傳統豆腐(大丁尺四)-盤X 0盤		92.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 32.6 熱量(大卡) 688.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0
11月28日 星期二	高鈣芝麻飯	五彩鮮蔬	螞蟻上樹	黃金脆薯	有機荷葉白菜	素香菇貢丸湯		醣類(g)	主食類	6
		山藥(大丁) 1.8Kg 櫛瓜(切片) 1.2Kg 生香菇(切) 0.6Kg 冷凍玉米筍 0.6Kg 彩椒(切粗絲) 0.6Kg	大白菜(切片) 0Kg 木耳絲 0Kg 冬粉(Kg*小捆) 0Kg 豆瓣醬(3K*十全) 0桶 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 素蠔油(6K*萬家香) 0桶	沙拉油(18L*桶) 0桶 薯條 0Kg	有機荷葉白菜*欽哥 0Kg	素香菇大貢丸(25g*個)N 30個 芹菜(珠) 0Kg		97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
11月29日 星期三	白米飯	什錦肉羹	山藥捲	黑椒毛豆莢	韭香豆芽菜	桂冠奶皇包		醣類(g)	主食類	5.5
		素肉羹(KG)N 1Kg 木耳絲 0Kg 金針菇 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 脆筍絲(醃) 0Kg 雞蛋(kg)G 0Kg	娘惹山藥捲 30條	毛豆莢(CAS) 0Kg 粗粒黑胡椒(KG) 0Kg	豆芽菜 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg	奶黃包(70g*桂冠) 17個 奶黃包(70g*桂冠)備 5個		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	
11月30日 星期四	白米飯	芋頭燒素雞	滷蛋	干片鮮蔬	炒青江菜	玉米蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素雞丁(濕)N 2Kg 新鮮芋頭(中丁) 1.2Kg	滷蛋(粒) 30個 滷包 1個	豆干片*榮洲L 0Kg 胡蘿蔔(切片) 0Kg 高麗菜(切片) 0Kg	青江菜(切段) 0Kg	玉米粒(Q) 0Kg 雞蛋(kg)G 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	
12月1日 星期五	紅藜飯	藥膳猴頭菇	塔香海帶根	咖哩芋芋	高麗菜	冬瓜湯		醣類(g)	主食類	6
		麻油猴頭菇包(0.6k*包)N 2包 百頁豆腐(12丁*榮)L 1Kg 杏鮑菇 0.3Kg 美白菇 0.3Kg	九層塔 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 海帶根 0Kg 薑絲 0Kg	咖哩粉(600g*盒) 1盒 馬鈴薯(中丁) 1Kg 洋蔥(中丁) 0.4Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.2Kg	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 薑片 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	

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: