

# 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第15週菜單內容明細表-素

材料用量

日期	主食	主菜		副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
		主菜	副菜					醣類(g)	主食類	
12月4日 星期一	白米飯	芋頭燒素雞	四角細腐	素餡餅	香油菜	和風味噌湯		醣類(g)	90	5.5
		素雞丁(濕)N 3Kg 新鮮芋頭(中丁) 1.8Kg	大四角油豆腐(55g*個)菜L 17個 大四角油豆腐(55g*備)菜L 5個 滷包 1個	素餡餅(個)N 25個	薑絲 0.3Kg 油菜(切段) 0Kg	味噌(3K*盒) 0盒 薄豆腐(小丁4.3K)L 0盤		脂肪(g) 19.4 蛋白質(g) 28.6 熱量(大卡) 649	豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	
餐數	17									
12月5日 星期二	紫米飯	韓式年糕	黑米糕捲	花椰燴菇	有機荷葉白菜	南瓜濃湯	履歷豆奶	醣類(g)	102	5.5
		韓國年糕條(500g*包) 2包 杏鮑菇(素) 1.5Kg 大白菜(切片) 1Kg 素韓式泡菜(KG)N 1Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	黑米糕捲(個) 22個 黑米糕捲(個*備品) 5個	秀珍菇 0.3Kg 鴻喜菇 0.3Kg 冷凍青花菜(CAS) 0Kg 胡蘿蔔(切片) 0Kg	有機荷葉白菜(切段*欵哥) 0Kg	康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包 玉米粒(Q) 0Kg 胡蘿蔔(小丁) 0Kg 雞蛋(kg)G 0Kg		脂肪(g) 23.4 蛋白質(g) 36.6 熱量(大卡) 765	豆魚肉蛋類 2.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 1	
餐數	17									
12月6日 星期三	白米飯	什錦咖哩	海苔福州丸	熱炒桂竹筍	炒青菜	結頭湯		醣類(g)	90	5.5
		白精靈菇 1Kg 百頁豆腐(12丁*菜)L 1Kg 杏鮑菇(頭切塊) 1Kg 素咖哩塊(125g*盒)N 1盒 馬鈴薯(中丁) 1Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.4Kg 毛豆仁(CAS) 0.3Kg	素福州丸(個)N 25個 海苔粉(300g*包)北斗 1包	木耳絲 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 桂竹筍(切段) 0Kg	青菜(切段) 0Kg	非基改豆皮角 0.5Kg 結頭菜(中丁) 0Kg 薑片 0Kg		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									
12月7日 星期四	蕎麥飯	魚條	三杯菇菇	彩繪銀芽	香高麗菜	鮮美海帶芽湯		醣類(g)	92.5	5.5
		天恩素魚柳N 60條	九層塔(兩) 1兩 白精靈菇 0.6Kg 杏鮑菇 0.6Kg 金針菇 0.6Kg 鴻喜菇 0.6Kg	素火腿絲(KG)N 0.3Kg 木耳絲 0Kg 豆芽菜 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg	胡蘿蔔(切絲) 0Kg 高麗菜(切片) 0Kg	乾海芽 0Kg 薑絲 0Kg 雞蛋(kg)G 0Kg		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									
12月8日 星期五	白米飯	瓜仔肉燥	胡蘿蔔炒蛋	素肉圓	炒大陸妹	酸辣湯		醣類(g)	88	5.2
		素瓜仔肉醬(150g)N 6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	胡蘿蔔(切絲) 0Kg 雞蛋(kg)G 0Kg	素肉圓(50g*奇津)N 25個	大陸妹(切段) 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) 22.1 蛋白質(g) 34.8 熱量(大卡) 690.1	豆魚肉蛋類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.5 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生鮮豬肉

製表日期:

營養師：

午餐執秘：

校長：