

彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第16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	主菜					醣類(g)	主食類	
12月11日 星期一	芝麻飯	糖醋豆包	什錦甜豆	清蒸肉圓	油菜	結頭湯		醣類(g)	90	5.5
		炸豆包切四丁*彰南N 1.2Kg	冷凍四季豆 1.5Kg	素肉圓(50g*奇津)N 25個	薑絲 0.5Kg	非基改豆皮 0.3Kg		脂肪(g)	19.4	2.3
餐數	17	馬鈴薯(中丁) 0Kg	美白菇 0.5Kg		油菜(切段) 0Kg	芹菜(珠) 0Kg	蛋白質(g)	28.6	1.5	
		鴻喜菇 0Kg	杏鮑菇 0.3Kg			結頭菜(中丁) 0Kg	熱量(大卡)	649	2.5	
			黃甜椒 0.3Kg					0		
			木耳 0.2Kg					0		
12月12日 星期二	白米飯	藥膳猴頭菇	冬瓜燴鮮菇	蘿蔔糕	炒青江菜	玉米蛋花湯		醣類(g)	90	5.5
		麻油猴頭菇包(0.6k*包)N 2包	冬瓜(切片) 2Kg	素蘿蔔糕(谷王10人*包)N 3包	青江菜(切段) 0Kg	玉米粒(Q) 0Kg		脂肪(g)	20.6	2.7
餐數	7	百頁豆腐(12丁*禁)L 1Kg	生香菇(切) 0.5Kg			雞蛋(kg)G 0Kg	蛋白質(g)	31.4	1.5	
		白精靈菇 0.5Kg	胡蘿蔔(切片) 0.3Kg				熱量(大卡)	671	2.5	
		杏鮑菇 0.5Kg	木耳 0.2Kg					0		
12月13日 星期三	白米飯	什錦肉羹	黃金薯餅	鮮奶刈包	有機豆芽菜	滷海帶片		醣類(g)	90	5.5
		素肉羹(KG)N 1Kg	素食薯餅(大*彰南)N 25片	鮮奶刈包(南山) 25個	有機豆芽菜 0Kg	海帶片 25片		脂肪(g)	20.6	2.7
餐數	17	木耳絲 0Kg			胡蘿蔔(切絲) 0Kg	滷包 1個	蛋白質(g)	31.4	1.5	
		金針菇 0Kg					熱量(大卡)	671	2.5	
		胡蘿蔔(切絲) 0Kg						0		
		脆筍絲(醃) 0Kg						0		
		雞蛋(kg)G 0Kg						0		
12月14日 星期四	小米飯	香酥菇菇	咖哩洋芋	干片鮮蔬	綠野仙蹤	紅豆紫米湯		醣類(g)	92.5	5.5
		杏鮑菇(頭*k) 3Kg	炸豆包切四丁*彰南N 1.5Kg	豆干片*禁洲L 1Kg	冷凍青花菜(CAS) 0Kg	二砂糖(1Kg*包) 0包		脂肪(g)	23.6	3.2
餐數	17		素咖哩塊(125g*盒)N 1盒	胡蘿蔔(切片) 0Kg	胡蘿蔔(切絲) 0Kg	紅豆(Q) 0Kg	蛋白質(g)	35.4	2	
			胡蘿蔔(中丁) 0Kg	高麗菜(切片) 0Kg		紫米 0Kg	熱量(大卡)	724	2.8	
		馬鈴薯(中丁) 0Kg						0		
12月15日 星期五	白米飯	瓜仔肉燥	五彩干絲	塔香海草	大陸妹	海芽蛋花湯		醣類(g)	92.5	5.5
		素瓜仔肉醬(150g)N 6罐	海帶絲(切段) 1.2Kg	九層塔 0Kg	大陸妹(切段) 0Kg	雞蛋(kg)G 0Kg		脂肪(g)	22.1	3.2
餐數	17	豆干丁*禁洲L 1Kg	白豆干絲(Kg*禁洲)L 1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0Kg		乾海芽 0Kg	蛋白質(g)	35.4	2	
		乾香菇絲(兩) 1兩	芹菜(切段) 0.1Kg	海草(切小段) 0Kg			熱量(大卡)	710.5	2.5	
		碎豆輪(加) 0.5Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	薑絲 0Kg				0		
		雪蓮子(KG)N 0.2Kg						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鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：