

彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第17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			
12月18日 星期一	白米飯	藥膳猴頭菇	日式蒸蛋	嫩炒海帶根	油菜	香菇貢丸湯		醣類(g)	主食類	5.3	
		麻油猴頭菇包(0.6k*包)N 2包 百頁豆腐(12丁*菜)1Kg 白精靈菇 0.5Kg 杏鮑菇 0.5Kg	玉米粒(Q) 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0Kg	紅辣椒 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 海帶根 0Kg 薑絲 0Kg	薑絲 0.5Kg 油菜(切段) 0Kg	素香菇大貢丸(25g*個)N 25個 薑絲 0Kg		醣類(g) 90.5 脂肪(g) 21.6 蛋白質(g) 31.7 熱量(大卡) 683.2	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.2 油脂類 2.7 水果類 0 奶類 0		
餐數	17										
12月19日 星期二	胚芽飯	糖醋豆包	螞蟻上樹	素餡餅	綠野仙蹤	蘿蔔湯		醣類(g)	主食類	5.3	
		鳳梨罐頭(227g*罐)1罐 炸豆包切四丁*彰南N 0.8Kg 青椒(素) 0.2Kg 紅甜椒(素) 0.1Kg 黃甜椒(素) 0.1Kg	大白菜(切片) 1.5Kg 素肉燥(600g*包)N 1包 冬粉(Kg*小捆) 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 木耳絲 0.2Kg	素餡餅(個)N 25個	冷凍青花菜(CAS) 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg	非基改豆皮角 0.5Kg 白蘿蔔(大丁) 0Kg 芹菜(珠) 0Kg		醣類(g) 90.5 脂肪(g) 21.6 蛋白質(g) 31.7 熱量(大卡) 683.2	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2.2 油脂類 2.7 水果類 0 奶類 0		
餐數	17										
12月20日 星期三	炒麵(白油麵102K)	義大利肉醬	美式蘋果派	滷海帶片	蒜香高麗菜	巧達濃湯		醣類(g)	主食類	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	蘋果派(國產) 25條	海帶片 25片 滷包 1個	胡蘿蔔(切絲) 0Kg 高麗菜(切片) 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		醣類(g) 85 脂肪(g) 21.6 蛋白質(g) 30.9 熱量(大卡) 658	豆魚肉蛋類 2.7 蔬菜類 2 油脂類 2.7 水果類 0 奶類 0		
餐數	17										
12月21日 星期四	紫米飯	三杯菇菇	蓮藕什蔬	香滷細腐	炒有機青江菜	味噌海芽湯		醣類(g)	主食類	6	
		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	蓮藕 1.2Kg 冷凍四季豆 1Kg 胡蘿蔔(切片) 0.5Kg 木耳 0.2Kg	大四角油豆腐(55g*個)菜L 25個	有機青江菜(切段*欵) 0Kg	乾海芽 0Kg 味噌(3K*盒) 0盒 薑絲 0Kg		醣類(g) 97.5 脂肪(g) 19.4 蛋白質(g) 29.6 熱量(大卡) 683	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22日 星期五	白米飯	藥膳豆筍	蕃茄炒蛋	薯餅	大陸妹	綜合湯圓		醣類(g)	主食類	5.5	
		豆筍(KG*泡水)N 2.5Kg 當歸藥膳包 1包	牛蕃茄(大丁) 0Kg 蕃茄醬(3K*罐)可果美(塑膠)0罐 薄豆腐(大丁4.3K)L 0盤 雞蛋(kg)G 0Kg	素食薯餅(大*彰南)N 25片	大陸妹(切段) 0.1Kg	地瓜圓(600g*包) 1包 芋圓(600g*包) 1包 小紅白湯圓(0.6k/包) 0包 二砂糖(1Kg*包) 0包		醣類(g) 91.5 脂肪(g) 21.9 蛋白質(g) 32.4 熱量(大卡) 692.7	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 1.8 油脂類 2.7 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: