

彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第18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25日 星期一	白米飯	義式香櫛瓜	白醬馬鈴薯	野菇豆腐鍋	木須花椰	榨菜豆皮湯		醣類(g)	主食類	5.3	
		百頁豆腐*彰南N 1.5Kg 櫛瓜(切片) 1.2Kg 義大利香料(10g*罐) 1罐 小蕃茄(kg*Q*西螺) 0.6Kg 彩椒(中丁) 0.3Kg	冷凍青花菜(CAS) 2Kg 康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包 奶油(100g) 1條 馬鈴薯(大丁) 1Kg 冷凍玉米筍 0.5Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.3Kg	生香菇(切) 0Kg 粗豆腐(小丁尺四*5K)L 0盤	薑絲 0.5Kg 木耳絲 0Kg 冷凍青花菜(CAS) 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg	非基改豆皮 0.5Kg 榨菜絲(醃) 0Kg 薑絲 0Kg		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26日 星期二	五穀飯	素雞	紅蘿蔔炒蛋	海苔魷魚燒	有機包心白菜	和風味噌湯		醣類(g)	主食類	5.3	
		素豆雞片(Kg*彰南)N 1.2Kg 芹菜(切段) 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	胡蘿蔔(切絲) 0Kg 雞蛋(kg)G 0Kg	素大彩花丸(個)N 25個 海苔粉(300g*包)北斗 1包	木耳絲 0Kg 有機包心白菜(切片*桃) 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg	味噌(3K*盒) 0盒 薄豆腐(小丁4.3K)L 0盤		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27日 星期三	白米飯	咖哩洋芋	古早味地瓜椪	香滷獅子頭	川燙大陸妹	鮮美海芽湯		醣類(g)	主食類	5	
		炸豆包切四丁*彰南N 1Kg 素咖哩塊(125g*盒)N 1盒 胡蘿蔔(中丁) 0Kg 馬鈴薯(中丁) 0Kg	地瓜椪(個*強) 25個	素獅子頭(大)N 25個 滷包 1個	大陸妹(切段) 0Kg	乾海芽 0Kg 薑絲 0Kg 雞蛋(kg)G 0Kg		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28日 星期四	糙米飯	三杯菇菇	砂鍋白菜	鮮蒸元寶	蒜香菠菜	傳香肉骨茶		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	大白菜(切片) 0Kg 金針菇 0Kg 非基改豆皮(1.8K*袋)N 0袋 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 乾香菇絲(Kg) 0Kg	素食水餃(個*200粒)個 50個	菠菜(切段) 0Kg	肉骨茶包 1包 素皮絲(泡水切)N 0.6Kg 白蘿蔔(中丁) 0Kg 老薑片 0Kg		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29日 星期五	白米飯	芋頭燒素雞	嫩炒海帶根	四角細腐	蒜香高麗菜	冬瓜湯		醣類(g)	主食類	5.5	
		素雞丁(濕)N 2Kg 新鮮芋頭(中丁) 1.2Kg	紅辣椒 0Kg 胡蘿蔔(切絲) 0Kg 海帶根 0Kg 薑絲 0Kg	大四角油豆腐(55g*個)菜L 25個 滷包 1個	胡蘿蔔(切絲) 0Kg 高麗菜(切片) 0Kg	素羊肉(KG)N 0.3Kg 冬瓜(大丁) 0Kg 薑絲 0Kg		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: