

U001 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第19週食譜設計

菜單組成 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析			
1月1日 星期一											
餐數											
1月2日 星期二	白米飯	鮑菇燒雞 素豆腐片(Kg*彰南)N 2.5 Kg 紅甜椒(大丁) 0.25 Kg 黃甜椒(大丁) 0.25 Kg 杏鮑菇(切塊) Kg	素黑輪條 素黑輪-條N 50 條 滷包 1 個	麻婆豆腐 三色豆(CAS) 0.5 Kg 薄豆腐(大丁4.3K)L 盤	蒜香履歷油菜 薑絲 0.3 Kg 履歷油菜(切段) Kg	冬瓜湯 白精靈菇 0.3 Kg 冬瓜(中丁) Kg 薑片 Kg	履歷豆奶	醣類： 78 g 脂肪： 29 g 蛋白質： 33.7 g 熱量： 707.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 3.3 0.6 2.5 0.0 0.0	
餐數		17									
1月3日 星期三	白米飯	藥膳猴頭菇 麻油猴頭菇包(0.4k*包)N 2 包 百頁豆腐(12丁*菜)L 1 Kg 白精靈菇 0.5 Kg 杏鮑菇 0.5 Kg	海帶片 海帶片 25 片 滷包 1 個	蜜汁干丁 八角粒 Kg 大溪黑豆干(切9丁*菜)L Kg 熟白芝麻 Kg	木須花椰 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 新鮮青花菜處理好 Kg	玉米蛋花湯 玉米粒(Q) Kg 雞蛋(kg)G Kg		醣類： 78.5 g 脂肪： 16.5 g 蛋白質： 16.3 g 熱量： 527.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 0.8 0.7 2.5 0.0 0.0	
餐數		17									
1月4日 星期四	蕎麥飯	糖醋豆包 鳳梨罐頭(227g*罐) 1 罐 炸豆包切四丁*彰南N 2 Kg 青椒(素) 0.2 Kg 紅甜椒(素) 0.1 Kg 黃甜椒(素) 0.1 Kg	三杯菇菇 杏鮑菇(頭切片) 1 Kg 美白菇 0.8 Kg 鴻喜菇 0.8 Kg 薑片 0.1 Kg	素餡餅 素餡餅(個)N 25 個	有機小白菜(縣) 有機小白菜(切段)款哥 Kg	波霸冷露 冬瓜糖塊 0.01 個 二砂糖(1Kg*包) 包 粉圓 Kg		醣類： 81.5 g 脂肪： 15.5 g 蛋白質： 15.2 g 熱量： 526.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 0.6 1.0 2.5 0.1 0.0	
餐數		17									
1月5日 星期五	白米飯	麻油腰花 素米血(450g*龍味奇)N 2 包 素腰花(600g*包)N 2 包 枸杞(兩) 1 兩 杏鮑菇 0.6 Kg 美白菇 0.6 Kg 老薑片 0.1 Kg	素大貢丸 素大貢丸(粒)N 25 粒 滷包 1 個	什錦甜豆 冷凍四季豆 1.5 Kg 杏鮑菇 0.5 Kg 黃甜椒 0.3 Kg 木耳 0.2 Kg	高麗菜 木耳絲 Kg 高麗菜(切片) Kg	海芽薑絲湯 雞蛋(kg)G 0.3 Kg 乾海芽 Kg 薑絲 Kg		醣類： 74 g 脂肪： 25 g 蛋白質： 27.8 g 熱量： 632.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.5 2.5 1.3 2.5 0.0 0.0	
餐數		17									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2023/12/26

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

營養師：

午餐執秘：

校長：