

# R001 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第20週食譜設計-素

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		
								醣類：	全穀雜糧類	
1月8日 星期一	白米飯	沙茶蘿蔔米輪煲	調味牛蒡絲	田園玉米	蒜香油菜	金針湯		醣類：	全穀雜糧類	5.6
		白蘿蔔(大丁) 2 Kg 老薑片(兩) 1 兩 紅辣椒(兩) 1 兩 香菜(兩) 1 兩 乾香菇朵(兩) 1 兩 小小豆輪 0.6 Kg	調味牛蒡絲(0.6kg*包)影南N 3 包	素火腿丁(KG)N 1 Kg 玉米粒(Q) 0.6 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.5 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.3 Kg	薑絲 0.5 Kg 油菜(切段) Kg	木耳絲 Kg 金針菇 Kg 薑絲 Kg		91 g 脂肪：19 g 蛋白質：21.7 g 熱量：621.8大卡	豆魚蛋肉類 1.3 蔬菜類 1.4 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	17									
1月9日 星期二	五穀飯	糖醋豆包	魯黃金豆腐	什錦白菜滷	炒青江菜	南瓜湯		醣類：	全穀雜糧類	0.5
		鳳梨罐頭(227g*罐) 1 罐 炸豆包切四丁*影南N 0.8 Kg 青椒(素) 0.2 Kg 紅甜椒(素) 0.1 Kg 黃甜椒(素) 0.1 Kg	大四角油豆腐(55g*個)影南L 25 個 滷包 1 個	大白菜(切片) Kg 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 雞蛋(kg)G Kg	青江菜(切段) Kg	南瓜(中丁) Kg 薑絲 Kg		9.5 g 脂肪：20.5 g 蛋白質：12.3 g 熱量：265.7大卡	豆魚蛋肉類 1.6 蔬菜類 0.1 油脂類 2.5 水果類 0.1 乳品類 0.0	
餐數	17									
1月10日 星期三	白米飯	白醬馬鈴薯	紫薯球	滷海帶片	高麗菜	味噌海芽湯		醣類：	全穀雜糧類	5.2
		馬鈴薯(大丁) 2 Kg 燕寶(素)金黃玉米濃湯包 2 包 新鮮青花菜處理好 2 Kg 奶油(100g) 1 條 新鮮玉米筍 1 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.3 Kg	紫地瓜球(個) 60 個	海帶片 30 片 滷包 0.01 個	胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg	乾海芽 Kg 薑絲 Kg 味噌(3K*盒) 盒		85.5 g 脂肪：12.5 g 蛋白質：11.9 g 熱量：502.1大卡	豆魚蛋肉類 0.0 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	17									
1月11日 星期四	糙米飯	三杯菇菇	茶葉蛋	熱炒桂竹筍	有機山茼蒿(縣)	蘿蔔湯		醣類：	全穀雜糧類	4.7
		九層塔(兩) 1 兩 白精靈菇 0.7 Kg 杏鮑菇 0.7 Kg 金針菇 0.7 Kg 鴻喜菇 0.7 Kg	雞蛋(粒)G 25 粒 茶葉蛋滷包(包) 0.01 包 麥香紅茶(60g*包) 0.01 包	木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 桂竹筍(切段) Kg	有機山茼蒿(切段)款哥 Kg	秀珍菇 0.5 Kg 白蘿蔔(中丁) Kg 芹菜(珠) Kg		76 g 脂肪：16 g 蛋白質：15.4 g 熱量：509.6大卡	豆魚蛋肉類 0.7 蔬菜類 1.1 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	17									
1月12日 星期五	白米飯	霸王薑母鴨	蓮藕什蔬	塔香海草	炒西蘭花	冬瓜珍珠		醣類：	全穀雜糧類	5.3
		調味素鴨切片(KG)N 2 Kg 紅棗(兩) 1 兩 素米血(450g*龍味奇)N 1 包 高麗菜(切片) 1 Kg 凍豆腐(大丁*榮)L 0.6 Kg 豆皮角(KG) 0.2 Kg 金針菇 0.2 Kg 老薑片 0.1 Kg	蓮藕 1.2 Kg 冷凍四季豆 1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg 木耳 0.2 Kg	九層塔 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 海草(切小段) Kg 薑絲 Kg	冷凍青花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(切片) Kg	冬瓜糖塊 個 二砂糖(1Kg*包) 包 粉圓 Kg		84.5 g 脂肪：24 g 蛋白質：27.7 g 熱量：664.8大卡	豆魚蛋肉類 2.3 蔬菜類 1.0 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	17									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/1/2

※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：