

R001 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第一學期第21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15日 星期一	白米飯	藥膳猴頭菇	螞蟻上樹	茶香豆干	有機青松菜	海芽蛋花湯		醣類：	全穀雜糧類	5.5
		麻油猴頭菇包(0.6k*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	素肉燥(180g*包)N 1 包 大白菜(切片) 1 Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.5 Kg 木耳絲 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	素米血(450g*龍味奇)N 2 包 麥香紅茶(60g*包) 0.01 包 八角粒 Kg 大溪黑豆干(切9丁*菜)L Kg 杏鮑菇(頭切塊) Kg 熟白芝麻 Kg	薑絲 0.5 Kg 有機青江菜(切段*顆) Kg	乾海芽 Kg 雞蛋(kg)G Kg		脂肪：87 g 蛋白質：19.5 g 熱量：21.7 g 610.3大卡	豆魚蛋肉類 1.4 蔬菜類 0.9 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	17									
1月16日 星期二	五穀飯	泡菜部隊鍋	紅蘿蔔炒蛋	竹筍燴炒	炒青江菜	和風味噌湯		醣類：	全穀雜糧類	6.1
		大白菜(切片) 2 Kg 素韓式泡菜(369g)N 2 罐 凍豆腐(大丁*菜)L 1 Kg 金針菇 0.6 Kg 非基改豆皮角 0.6 Kg 新鮮玉米(切段) 0.6 Kg	胡蘿蔔(切絲) Kg 雞蛋(kg)G Kg	木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 鮮筍(切絲) Kg	履歷青江菜(切段) Kg	味噌(3K*盒) 盒 薄豆腐(小丁4.3K)L 盤		脂肪：14.5 g 蛋白質：15.9 g 熱量：578.1大卡	豆魚蛋肉類 0.4 蔬菜類 0.9 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	17									
1月17日 星期三	炒麵(白油麵10K)	肉絲炒麵	素雞塊	芝麻包	履歷葉萵苣	魚丸湯		醣類：	全穀雜糧類	5.2
		素肉燥(600g*包)N 1.2 包 非基改豆皮角 0.36 Kg 美白菇 0.36 Kg 碎豆輪(加) 0.36 Kg 木耳絲 0.01 Kg 白油麵 0.01 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.01 Kg 高麗菜(切片) 0.01 Kg	素麥克雞塊(個)N 30 個	桂冠芝麻包(70g*粒) 25 粒	履歷葉萵苣(切段) Kg	素丸子(KG)N 0.5 Kg 芹菜(珠) Kg		脂肪：16.5 g 蛋白質：16.1 g 熱量：526.9大卡	豆魚蛋肉類 0.8 蔬菜類 0.1 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	17									
1月18日 星期四	胚芽飯	薯餅	番茄炒蛋	精靈粉豆	蒜香菠菜	冬瓜湯		醣類：	全穀雜糧類	5.4
		素食薯餅(大*彰南)N 30 片	雞蛋(kg)G 1.2 Kg 豆腐(1.2K*盒)L 1 盒 牛蕃茄(去蒂頭) 1 Kg	冷凍四季豆 2.5 Kg 白精靈菇 0.6 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.6 Kg 木耳絲 0.3 Kg	履歷菠菜(切段) Kg	秀珍菇 0.3 Kg 冬瓜(中丁) Kg 薑絲 Kg		脂肪：18 g 蛋白質：20.2 g 熱量：600.8大卡	豆魚蛋肉類 1.1 蔬菜類 1.7 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
餐數	17									
1月19日 星期五	白米飯	養生山藥	素黑輪條	嫩炒海帶根	彩繪高麗菜	珍珠奶茶		醣類：	全穀雜糧類	6.9
		山藥(中丁) 2 Kg 枸杞(兩) 1 兩 紅棗(兩) 1 兩 素羊肉(大塊600g*包)N 1 包 新鮮芋頭(中丁) 1 Kg 薑片(素) 0.1 Kg	素黑輪-條N 60 條 滷包 1 個	紅辣椒 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 海帶根 Kg 薑絲 Kg	胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg	麥香紅茶(60g*包) 0.01 包 二砂糖(1Kg*包) 包 粉圓 Kg		脂肪：21 g 蛋白質：25.7 g 熱量：705.8大卡	豆魚蛋肉類 1.7 蔬菜類 0.0 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

2024/1/8

※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：