

0098 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第2學期第2週素食菜單

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
2月19日 星期一	白米飯 (1.5素)	三杯菇菇	蒸蛋	細嫩油腐	炒高麗菜	榨菜菇菇湯	履歷豆奶(獎勵金)	熱量： 808大卡 醣類： 103.7 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 38.7 g
		九層塔(兩) 1 兩 杏鮑菇A(切中丁) 1 公斤 美白菇(QR) 0.5 公斤 鴻喜菇(QR) 0.5 公斤	三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤 蛋(春明) 0 公斤	非基改鹽油豆腐(大-pc) 15 個 非基改鹽油豆腐(大-備品) 3 個 非基改素肉燥(180g) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	薑絲(一週用量)0.6K/包 1 包 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	金針菇(QR) 0.2 公斤 榨菜絲-不辣 0 公斤 美白菇(QR) 0 公斤		
餐數 15	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
2月20日 星期二	糙米飯	藥膳猴頭菇	素蘿蔔糕(*1)	螞蟻上樹	炒蚵白菜	仙草蜜		熱量： 746大卡 醣類： 107.7 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 31.4 g
		素麻油猴頭菇湯包(600G) 2 包 杏鮑菇(A)(QR) 0.5 公斤 百頁丁(中丁)菜洲 1 公斤 美白菇(QR) 0.5 公斤 薑片(K) 0.1 公斤	素蘿蔔糕(2K)(16片/條) 2 條	高麗菜(切粗絲) 1 公斤 冬粉(K) 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤 非基改素肉燥(濕) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 芹菜(切段) 0.1 公斤	薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	二砂台糖(1K/包) 0 包 仙草蜜(5K/桶) 0 桶		
餐數 15	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.7份							
2月21日 星期三	白米飯	咖哩菇菇	山東滷味燙	芋丸(*1)(炸)	炒菠菜	菜頭丸子湯		熱量： 777大卡 醣類： 104.7 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 28.1 g
		杏鮑菇A(切中丁) 1 公斤 素咖哩塊(125g)甘味 1 盒 美白菇(QR) 0.5 公斤 洋芋(切中丁) 0 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤	素米血丁 0.5 公斤 杏鮑菇A(切中丁) 0 公斤 海帶結 0 公斤 非基改黑豆干菜洲(K) 0 公斤	素食芋丸(pc) 15 個 素食芋丸(pc-備品) 3 個	菠菜(切實重) 0 公斤	非基改素丸子(特小) 0.5 公斤 菜頭(切中丁) 0 公斤 香菜(150g/把) 0 把		
餐數 15	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.7份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份							
2月22日 星期四	五穀米飯	香酥薯餅	紅燒豆腐	鮮菇拌青花	炒青江菜	玉米蛋花湯		熱量： 708大卡 醣類： 101.7 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 32.9 g
		三角薯餅(大-pc) 15 片 三角薯餅(大-pc備品) 5 片	非基改素肉燥(180g) 1 包 濕香菇(小朵)(QR) 0.3 公斤 豆腐(非基改切中丁)4-5K 0 板	冷凍綠花椰菜(CAS) 0 公斤 紅蘿蔔(切片) 0 公斤 美白菇(QR) 0 公斤 鴻喜菇(QR) 0 公斤	青江菜(切實重) 0 公斤	玉米粒(QR-K) 0 公斤 蛋(春明) 0 公斤		
餐數 15	全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:0.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.7份							
2月23日 星期五	白米飯	花生麵筋	滷雞蛋	豆香海帶根	炒有機荷葉白菜	冬瓜皮絲湯		熱量： 719大卡 醣類： 99.7 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 38.9 g
		麵筋泡(K) 0.3 公斤 毛豆仁(冷凍) 0.2 公斤 熟花生 0.2 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.1 公斤	滷雞蛋(國產:台灣) 15 個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 3 個	海帶根 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 非基改豆干片(榮洲) 0 公斤	有機荷葉白菜(備品:無)切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	非基改素皮絲 0.3 公斤 冬瓜(切大丁) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		
餐數 15	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份							

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業股份有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2024/1/12 12:17

營養師：

午餐秘書：

校長：