

0098 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第1學期第3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26日 星期一	白米飯 (1.5素)	素雞翅	田園咖哩	蕃茄炒蛋	炒油菜	味噌鮮菇湯		熱量： 735大卡 醣類： 102.1 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 34.4 g
		素雞翅(pc) 15 支 素雞翅(pc-備品) 3 支	素咖哩塊(125g)甘味 1 盒 百頁丁(中丁)菜洲 0.5 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤 洋芋(切中丁) 0 公斤	蕃茄(切中丁) 0 公斤 蕃茄醬(3K)可果美 0 罐 蛋(春明) 0 公斤	薑絲(一週用)0.6K/包) 1 包 油菜(切實重) 0 公斤	味噌(K) 0 公斤 海帶芽(乾) 0 公斤 金針菇(QR) 0 公斤		
餐數 15	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份							
2月27日 星期二	燕麥飯	素炸鮮香菇	炒桂竹筍	滷豆筍	炒蚵白菜	紫菜蛋花湯		熱量： 733大卡 醣類： 106.1 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 35.1 g
		濕香菇(QR) 3 公斤 素食用酥炸粉(1K/包) 1 包	熟桂竹筍(切淨重) 2 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	菜頭(切中丁) 1 公斤 豆筍 1 公斤	薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	紫菜 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 蛋(春明) 0 公斤		
餐數 15	全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.9份 蔬菜類:3.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份							
2月 連假 日								
2月29日 星期四	紫米飯	滷豆雞	醬燒冬瓜滷	冰心地瓜	炒青江菜	酸辣湯		熱量： 774大卡 醣類： 101.8 g 脂肪： 21.1 g 蛋白質： 34.5 g
		素豆雞 1.5 公斤 百頁豆腐(菜洲) 1 公斤	冬瓜(切大丁) 1 公斤 非基改素羊肉(0.6K) 1 包 杏鮑菇A(切中丁) 0.5 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.2 公斤 薑片(K) 0.1 公斤	冰心地瓜(條)(溯源) 20 條	青江菜(切實重) 0 公斤	木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 蛋(春明) 0 公斤 豆腐非基改(切中丁)(4.5K) 0 板 金針菇(QR) 0 公斤 香菜(150g/把) 0 把		
餐數 15	全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.4份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.3份							
3月1日 星期五	白米飯	糖醋豆包	滷雞蛋	黃瓜燴什錦	炒有機皺葉白菜	丸子湯		熱量： 722大卡 醣類： 103.6 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 39.8 g
		非基改炸豆包菜洲(pc) 15 片 非基改炸豆包菜洲備品(pc) 3 片 蕃茄醬(340g)可果美 1 瓶 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤	滷雞蛋(國產:台灣) 15 個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 3 個	大黃瓜(切片) 0 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 金針菇(QR) 0 公斤	有機皺葉白菜(備品:切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	非基改素丸子(特小) 0.3 公斤 芹菜(末) 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:3.2份 蔬菜類:0.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0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 12:23

營養師：

午餐秘書：

校長：