

0098 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第2學期第4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
3 月 4 日 星期 一	白 米 飯 (1.5素)	三杯菇菇	紅燒豆腐	小人蔘炒蛋	炒高麗菜	冬瓜素排骨湯		熱量： 743大卡 醣類： 102.7 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 38.1 g
		九層塔(兩) 1 兩 杏鮑菇(A)(QR) 0.8 公斤 美白菇(QR) 0.8 公斤 金針菇(QR) 0.8 公斤 鴻喜菇(QR) 0.8 公斤	非基改素肉燥(180g) 1 包 鴻喜菇 (QR) 0.2 公斤 豆腐非基改(切中丁)(4.5K) 0 板	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 蛋(春明) 0 公斤	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	素排骨酥(溼) 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:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
3 月 5 日 星期 二	燕 麥 飯	馬鈴薯燒素肉	西芹炒鮮菇	玉米三色	炒油菜	海芽蛋花湯		熱量： 761大卡 醣類： 108.5 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 32.8 g
		素三層肉片(pc) 15 片 素三層肉片(pc-備品) 5 片 洋芋(切大丁) 0 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤	杏鮑菇A(切片) 0.3 公斤 玉米筍(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切片) 0 公斤 袖珍菇(QR) 0 公斤 西芹菜(切片) 0 公斤	素火腿丁 0.2 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤	油菜(切實重) 0 公斤	海帶芽(乾) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 蛋(春明) 0 公斤		
餐數 15	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份							
3 月 6 日 星期 三	紅 麵 線	素肉羹麵線	日月潭茶葉蛋	金絲捲	炒蚵白菜	茶香滷豆干		熱量： 743大卡 醣類： 103.7 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 30.5 g
		非基改素肉羹(0.6K/包) 1 包 金針菇(QR) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 脆筍絲 0 公斤 香菇絲 0 公斤	蛋(茶)(pc) 15 個 滴包小薯切(30g)(小包) 1 包 紅茶包小(標示日期) 1 包 蛋(茶)(pc-備品) 1 個 *材料先送(非食材) 0	金絲捲(大贏家40G) 15 個 金絲捲(大贏家40G)備品 5 個	薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	小豆干(2.5cm)榮洲 0 公斤 滴包小薯切(30g)(小包) 0 包 紅茶包小 0 包 香菜(150g/把) 0 把		
餐數 15	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份							
3 月 7 日 星期 四	小 米 飯	素炸鮮香菇	毛豆干丁	素鍋貼(*2)	炒青江菜	菜頭丸子湯		熱量： 727大卡 醣類： 101.2 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 35.6 g
		濕香菇(QR) 3 公斤 素食用酥炸粉(1K/包) 1 包	非基改素肉燥(180g) 2 包 毛豆仁(冷凍) 0.3 公斤 九層塔 0 公斤 小小豆干丁(榮洲) 0 公斤 蕃茄(切小丁) 0 公斤	素鍋貼(pc) 30 粒 素鍋貼(pc-備品) 5 粒	青江菜(切實重) 0 公斤	素香菇貢丸 0.6 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:3.0份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
3 月 8 日 星期 五	白 米 飯	泡菜部隊鍋	素雞塊(*2)	白菜獅子頭	炒有機青菜	味噌豆腐湯		熱量： 764大卡 醣類： 102.1 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 32.5 g
		凍豆腐(中丁)非基改榮洲 1.5 公斤 素泡菜(1000g/罐) 1 罐 美白菇(QR) 0.5 公斤 非基改豆皮卷(K) 0.3 公斤	素雞塊(pc) 30 個 素雞塊(pc-備品) 5 個	素獅子頭(pc) 15 粒 素獅子頭(pc-備品) 5 粒 木耳(切絲) 0.1 公斤 大白菜(切實重) 0 公斤	有機青菜(南越X影切實重) 0 公斤	味噌(K) 0 公斤 豆腐非基改(切中丁)(4.5K) 0 板		
餐數 15	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3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

2024/2/15 9:54

營養師：

午餐秘書：

校長：