

0098 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第2學期第5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11日 星期一	白米飯 (1.5素)	南瓜滷素肉	海帶片(*1)	小瓜炒蛋	炒油菜	鮮菇湯	履歷豆奶 (獎勵金)	熱量： 828大卡 醣類： 110.4 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 41.8 g
		非基改素三層肉(K) 1公斤 南瓜(切大丁) 0公斤 薑片(0.6K/包) 0包	海帶片(pc) 15片 海帶片(pc-備品) 5片	小黃瓜 0.6公斤 蛋(春明) 0公斤	薑絲(一週用量)0.6K/包 1包 油菜(切實重) 0公斤	非基改豆皮(K) 0.1公斤 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 金針菇(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:4.2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12日 星期二	糙米飯	麻油素鴨	炸黃金球(*2)	炒茄子	炒青江菜	冬瓜粉圓湯		熱量： 763大卡 醣類： 114.2 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 30.5 g
		素鴨丁(0.3K/包) 2包 素米血丁 0.5公斤 杏鮑菇A(切中丁) 0公斤 胡麻油(3L)福壽 0瓶 薑片(0.6K/包) 0包	黃金球(K)(3K/160包) 0公斤	茄子 2.5公斤 九層塔(兩) 1兩	青江菜(切實重) 0公斤	二砂台糖(1K/包) 0包 冬瓜塊小(0.6K) 0塊 大粉圓 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:2.0份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份							
3月13日 星期三	白米飯	香菇蔬菜粥	清蒸小肉圓	蜜汁豆干	炒蚵白菜	蒸奶皇包(小)		熱量： 728大卡 醣類： 102.8 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 32.4 g
		非基改素肉燥(180g) 1包 素火腿丁 0.3公斤 芹菜(末) 0.1公斤 玉米粒(QR-K) 0公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0公斤 香菇絲 0公斤 高麗菜(切細絲) 0公斤	素水晶肉圓 15個 素水晶肉圓(備品) 5個	八角(K) 0公斤 滷包小磨切(30g/小包) 0包 白芝麻(熟) 0公斤 非基改黑豆干(大丁菜脯K) 0公斤	薑絲(0.6K/包) 0包 蚵白菜(切實重) 0公斤	奶皇包小(奇美30g) 15個 奶皇包小(奇美30g)備品 5個		
餐數 15	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份							
3月14日 星期四	紫米飯	藥膳猴頭菇	三杯百頁	田園洋芋	炒高麗菜	小丸子湯		熱量： 765大卡 醣類： 108.3 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 36.4 g
		素藥油猴頭菇包(600g) 2包 百頁丁(中丁)榮洲 1公斤 杏鮑菇(A)(QR) 0.5公斤 美白菇(QR) 0.5公斤 薑片(K) 0.1公斤	九層塔 0公斤 杏鮑菇A(切中丁) 0公斤 百頁丁(中丁)榮洲 0公斤 紅蘿蔔(切片) 0公斤 薑片(0.6K/包) 0包	素火腿丁 0.3公斤 洋芋(切中丁) 0公斤 玉米粒(QR-K) 0公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0公斤	紅蘿蔔(切絲) 0公斤 高麗菜(切實重) 0公斤	素丸子(特小) 0.4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:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份							
3月15日 星期五	白米飯	炒桂竹筍	蕃茄蛋豆腐	螞蟻上樹	炒有機青菜	結頭菜玉米湯		熱量： 736大卡 醣類： 103.5 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 34.8 g
		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	蕃茄(切丁) 0公斤 蕃茄醬(3K)可果美 0罐 蛋(春明) 0公斤 豆腐非基改(切中丁)4.5K 0板	高麗菜(切粗絲) 1公斤 冬粉(K) 0.5公斤 木耳(切絲) 0.2公斤 非基改素肉絲(濕) 0.2公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤 芹菜(切段) 0.1公斤	有機青菜(南越X影切實重) 0公斤	玉米糝(去藥)公司切塊 0.6公斤 結頭菜(切中丁) 0公斤 香菜(150g/把) 0把		
餐數 15	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:2.1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

2024/2/15 9:54

營養師：

午餐秘書：

校長：