

0098 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第2學期第6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18日 星期一	白米飯 (1.5素)	香菇瓜仔雞	脆炒蘿蔔絲	滷素獅子頭(*1)	炒高麗菜	玉米蛋花湯		熱量： 724大卡 醣類： 102.1 g 脂肪： 20.0 g 蛋白質： 34.8 g
		素雞(450g) 4 隻 杏鮑菇A(切中丁) 0.5 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0 公斤 花瓜罐(3K)(醃漬品) 0 罐 薑片(0.6K/包) 0 包	菜頭(切粗絲) 1.5 公斤 美白菇(QR) 0.5 公斤 非基改素肉絲(濕) 0.5 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	素獅子頭(pc) 15 粒 素獅子頭(pc-備品) 5 粒	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	玉米粒(QR-K) 0 公斤 蛋(春明) 0 公斤		
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:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
3月19日 星期二	十穀米飯	藥膳猴頭菇	黑米糕捲(*1)	蕃茄炒蛋	炒油菜	冬瓜素肉湯		熱量： 748大卡 醣類： 100.1 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 36.9 g
		素猴油猴頭菇包(600g) 2 包 百頁丁(中丁)蔡洲 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	黑米糕卷(pc) 15 個 黑米糕卷(pc-備品) 5 個	蕃茄(切中丁) 0 公斤 蕃茄醬(3K)可果美 0 罐 蛋(春明) 0 公斤	油菜(切實重) 0 公斤	非基改素羊肉(0.6K) 1 包 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:3.5份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份							
3月20日 星期三	白油麵	鮮蔬炒皮絲	偽東山滷味	香酥芋丸(*1)	炒蚵白菜	酸辣湯		熱量： 729大卡 醣類： 100.5 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 31.8 g
		素火腿(0.5K)粉(非基改) 1 條 芹菜(切段) 0.2 公斤 非基改素皮絲 0.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 豆芽菜 0 公斤 香菇絲 0 公斤	素米血丁 0.5 公斤 小豆干(1/4非基改) 0 公斤 海帶結 0 公斤 滷包小磨坊(30g小包) 0 包 薑片(0.3K) 0 包	素食芋丸(pc) 15 個 素食芋丸(pc-備品) 5 個	薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(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:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
3月21日 星期四	燕麥飯	素炸杏鮑菇	麻婆豆腐	什錦白菜	炒青江菜	榨菜菇湯		熱量： 755大卡 醣類： 102.8 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 34.2 g
		杏鮑菇(A)(QR) 3.5 公斤 素食用酥炸粉(1K/包) 1 包	非基改素肉燥(180g) 1 包 濕香菇(小朵)(QR) 0.2 公斤 薑片(K) 0.1 公斤 萬家香素蠔油(6L) 0 桶 豆腐非基改(切中丁)(4.5K) 0 板	非基改素肉羹(K) 0.4 公斤 非基改豆皮卷(K) 0.2 公斤 大白菜(切實重) 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	青江菜(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:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份							
3月22日 星期五	白米飯	滷豆包	鮮菇拌青花	菜脯蛋	炒有機青菜	味噌海芽湯		熱量： 744大卡 醣類： 102.4 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 31.5 g
		非基改滷豆包蔡洲(pc) 15 片 非基改滷豆包蔡洲備品(pc) 5 片 非基改素肉燥(180g) 1 包	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	碎鹽(每12k/箱)(醃漬品) 0 箱 蛋(春明) 0 公斤	有機青菜(南莊)(影切實重) 0 公斤	非基改素豆腐(300g盒)大漢 2 盒 味噌(K) 0 公斤 海帶芽(乾)(醃漬/日期) 0 公斤		
餐數 15	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4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 9:56

營養師：

午餐秘書：

校長：