

0098 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第2學期第7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25日 星期一	白米飯 (1.5素)	藥膳豆筍	蒸蛋	五香豆干(*1)	炒高麗菜	丸子湯		熱量： 726大卡 醣類： 100.8 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 38.7 g
		豆筍 1.5 公斤 藥膳包(小包60g) 1 包	三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤 蛋(春明) 0 公斤	五香豆干(榮洲)(pc) 15 片 五香豆干(榮洲)(備品pc) 5 片	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	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:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份							
3月26日 星期二	小米飯	麻油菇菇	香炒海帶根	地瓜薯條(炸)	炒油菜	酸辣湯		熱量： 773大卡 醣類： 108.5 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 30.3 g
		素麻油素麵菇湯包(600G) 2 包 百頁丁(中丁)榮洲 0.8 公斤 美白菇(QR) 0.5 公斤 薑片(K) 0.1 公斤 袖珍菇(QR) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	九層塔 0 公斤 海帶根(切) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	地瓜薯條 0 公斤	油菜(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:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
3月27日 星期三	白米飯	夏威夷炒飯	日月潭茶葉蛋	拌毛豆莢	炒蚵白菜	玉米濃湯		熱量： 749大卡 醣類： 101.9 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 35.7 g
		鳳梨罐(565g) 1 罐 素火腿丁 0.6 公斤 素肉鬆(K) 0.6 公斤 腰果 0.1 公斤 冷凍毛豆仁(包)1K 0 包 玉米粒(QR-K) 0 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0 公斤	*材料先送(非食材) 0 滿包小磨坊(30g)(小包) 0 包 紅茶包小(標示日期) 0 包 蛋(茶)(pc-備品) 0 個 蛋(茶)(pc) 0 個	毛豆莢冷凍(CAS) 0 公斤 黑胡椒粒(小)(300g) 0 罐	薑絲(0.6K/包) 0 包 蚵白菜(切實重) 0 公斤	素濃湯粉(120g/包) 1 包 洋芋(切小丁) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤 玉米醬牛(大-3K) 0 罐 紅蘿蔔(切小丁) 0 公斤 蛋(春明) 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:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
3月28日 星期四	糙米飯	素炸豆腐	田園咖哩	蜜汁杏鮑菇	炒青江菜	檸檬愛玉		熱量： 755大卡 醣類： 108.4 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 37.0 g
		封口袋(1.2K)非基改榮洲 2 盒 素食用酥炸粉(1K/包) 1 包 香菜(150g/把) 0.5 把	百頁丁(中丁)榮洲 1.5 公斤 素咖哩塊(125g)甘味 1 盒 三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤 洋芋(切中丁) 0 公斤	杏鮑菇A(切塊) 0 公斤 滿包小磨坊(30g)(小包) 0 包 白芝麻(熟) 0 公斤 非基改黑豆干(大丁)榮洲(K) 0 公斤	青江菜(切實重) 0 公斤	二砂台糖(1K/包) 0 包 愛玉(5K/桶) 0 桶 新鮮檸檬汁(1L) 0 罐 檸檬 0 公斤		
餐數 15	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:2.5份							
3月29日 星期五	白米飯	糖醋豆包	滷三角油腐	回鍋高麗菜	炒有機青菜	結頭菜玉米湯		熱量： 739大卡 醣類： 102.5 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 32.3 g
		非基改炸豆包榮洲(pc) 15 片 非基改炸豆包榮洲(備品)(pc) 3 片 蕃茄醬(340g)可果美 1 瓶 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤	三角油豆腐(大-pc)榮洲 15 個 三角油豆腐(大-pc)備品榮洲 5 個 滿包小磨坊(30g)(小包) 1 包	素培根(0.5/包) 1 包 美白菇(QR) 0 公斤 非基改豆干片(榮洲) 0 公斤 高麗菜(切片實重) 0 公斤	有機青菜(南莊)(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:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2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 9:57

營養師：

午餐秘書：

校長：