

0098 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第2學期第9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
4月8日 星期一	白米飯 (1.5素)	紅燒素雞丁	南瓜滑蛋	豆香海帶根	炒高麗菜	鮮菇湯		熱量： 733大卡 醣類： 103.1 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 33.3 g
		調理-素雞丁 1 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0 公斤 菜頭(切大丁) 0 公斤 薑片(0.6K/包) 0 包	南瓜(切絲) 0 公斤 蛋(春明) 0 公斤	非基改豆干片(榮洲) 0.8 公斤 海帶根 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	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:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份							
4月9日 星期二	十穀米飯	冬瓜滷油腐	三杯菇菇	滷素福州丸(*1)	炒履歷青江菜	榨菜肉絲湯		熱量： 724大卡 醣類： 102.2 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 39.0 g
		非基改油腐丁(榮洲) 1.2 公斤 冬瓜(切大丁) 0 公斤 薑片(0.6K/包) 0 包	九層塔(兩) 1 兩 杏鮑菇(A)(QR) 0.7 公斤 美白菇(QR) 0.7 公斤 金針菇(QR) 0.7 公斤 鴻喜菇(QR) 0.7 公斤	素福州丸(大) 15 粒 素福州丸(大)備品 5 粒	履歷青江菜(切實重) 0 公斤	非基改素肉絲(濕) 0.3 公斤 榨菜絲-不辣 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 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:3.1份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份							
4月10日 星期三	白米飯	夏威夷炒飯	滷雞蛋	校園關東煮	炒履歷蚵白菜	筍片香菇湯		熱量： 748大卡 醣類： 105.7 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 28.2 g
		鳳梨罐(565g) 1 罐 素火腿丁 0.8 公斤 素肉鬆(K) 0.5 公斤 毛豆仁(冷凍) 0.3 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0 公斤	滷雞蛋(國產:台灣) 15 個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 5 個	素火鍋料(K) 0.6 公斤 玉米條(去藥)公司切塊 0.5 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.1 公斤 百頁丁(中丁)榮洲 0 公斤 菜頭(切大丁) 0 公斤 非基改豆皮卷(1.8K/包) 0 包	履歷蚵白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	濕香菇(小朵)(QR) 0.3 公斤 非基改豆皮(K) 0.1 公斤 新鮮竹筍片 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:3.8份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
4月11日 星期四	糙米飯	薯餅	麻婆豆腐	什錦白菜	炒履歷油菜	菜頭丸子湯		熱量： 744大卡 醣類： 100.2 g 脂肪： 24.2 g 蛋白質： 38.1 g
		三角薯餅(大-pc) 15 片 三角薯餅(大-pc)備品 5 片	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	大白菜(切實重) 1.2 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤 非基改素肉燥(K) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 非基改豆皮卷(K) 0.1 公斤	履歷油菜(切實重) 0 公斤	素香菇貢丸(K) 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:3.6份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
4月12日 星期五	白米飯	糖醋豆包	小瓜炒鮮菇	滷素獅子頭	炒有機小松菜	古早味粉圓湯		熱量： 758大卡 醣類： 108.2 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 32.3 g
		非基改炸豆包(榮洲)(pc) 15 片 非基改炸豆包(備品)(pc) 5 片 三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤 蕃茄醬(庫存) 0 庫存	小黃瓜(切片) 1.2 公斤 美白菇(QR) 0.3 公斤 袖珍菇(QR) 0.3 公斤	素獅子頭(pc) 15 粒 素獅子頭(pc-備品) 5 粒	有機小松菜(尚旺-乾)(切) 0 公斤	冬瓜塊小(0.6K) 0 塊 大粉圓 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:2.9份 蔬菜類:1.6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)

永富實業股份有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2024/3/18 8:24

營養師：

午餐秘書：

校長：