

# 0098 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第2學期第10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15日<br>星期一 | 白米飯<br>(1.5素) | 彩頭燒素肉  | 滷素貢丸(*1)  | 玉米三色  | 炒高麗菜   | 和風豆腐湯  |    | 熱量： 738大卡<br>醣類： 98.6 g<br>脂肪： 22.9 g<br>蛋白質： 36.5 g  |
|              |               | 非基改素三層肉(K) 2公斤<br>菜頭(切中丁) 0.8公斤<br>紅蘿蔔(切中丁) 0.1公斤  | 素香菇貢丸(pc) 15粒<br>素香菇貢丸(pc-備品) 5粒                                | 素火腿丁 0.2公斤<br>三色豆(CAS-1k/包) 0公斤<br>玉米粒(QR-K) 0公斤  | 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1包<br>紅蘿蔔(切絲) 0公斤<br>高麗菜(切實重) 0公斤 | 味噌(K) 0公斤<br>豆腐非基改(切中丁)(4.5K) 0板   |    |   |
| 餐數           | 15            | 全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份   |   |   |  |  |    |   |
| 4月16日<br>星期二 | 五穀米飯          | 淋汁細嫩豆腐   | 絲瓜豆簽  | 炸素甜不辣   | 炒履歷蚵白菜   | 玉米濃湯   |    | 熱量： 764大卡<br>醣類： 105.6 g<br>脂肪： 23.8 g<br>蛋白質： 32.6 g |
|              |               | 非基改細嫩油豆腐(大) 15個<br>非基改細嫩油豆腐(小) 5個<br>非基改素肉燥(180g) 1包<br>香菜(150g/把) 0.5把                                    | 絲瓜(切片) 2公斤<br>枸杞(兩) 1兩<br>豆簽(100g/包) 1包                         | 素甜不辣絲 1.5公斤   | 履歷蚵白菜(切實重) 0公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0包                    | 素濃湯粉(120g包) 1包<br>素火腿丁 0.6公斤<br>洋芋(切小丁) 0公斤<br>玉米粒(QR-K) 0公斤<br>玉米醬牛(大-3K) 0罐<br>紅蘿蔔(切小丁) 0公斤<br>蛋(春明) 0公斤 |    |   |
| 餐數           | 15            | 全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份   |   |   |  |  |    |   |
| 4月17日<br>星期三 | 白米飯           | 藥膳猴頭菇  | 山東滷味燙   | 芋丸(*1)(炸)   | 炒履歷青江菜   | 菜頭豆皮湯  |    | 熱量： 715大卡<br>醣類： 100.9 g<br>脂肪： 22.4 g<br>蛋白質： 27.0 g |
|              |               | 非基改猴頭菇湯包(600G) 2包<br>凍豆腐(中丁)非基改菜洲 1公斤<br>高麗菜(切實重) 0.5公斤<br>美白菇(QR) 0.4公斤<br>金針菇(QR) 0.4公斤<br>鴻喜菇(QR) 0.4公斤 | 素米血丁 0.5公斤<br>杏鮑菇A(切中丁) 0公斤<br>海帶結 0公斤<br>非基改黑豆干菜洲(K) 0公斤       | 素食芋丸(pc) 15個<br>素食芋丸(pc-備品) 5個  | 履歷青江菜(切實重) 0公斤                                     | 非基改豆皮卷(K) 0.2公斤<br>菜頭(切中丁) 0公斤<br>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:3.2份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份   |   |   |  |  |    |   |
| 4月18日<br>星期四 | 紫米飯           | 糖醋豆包   | 蕃茄蛋豆腐   | 三杯菇菇  | 炒履歷油菜  | 味噌海芽湯  |    | 熱量： 748大卡<br>醣類： 102.9 g<br>脂肪： 22.6 g<br>蛋白質： 32.5 g |
|              |               | 非基改炸豆包菜洲(pc) 15片<br>非基改炸豆包菜洲(備品) 5片<br>三色豆(CAS-1k/包) 0.3公斤<br>蕃茄醬(庫存) 0庫存                                  | 蕃茄(切丁) 0公斤<br>蕃茄醬(3K)可果美 0罐<br>蛋(春明) 0公斤<br>豆腐非基改(切中丁)(4.5K) 0板 | 九層塔(兩) 1兩<br>杏鮑菇(A)(QR) 0.5公斤<br>濕香菇(小朵)(QR) 0.5公斤<br>美白菇(QR) 0.5公斤<br>金針菇(QR) 0.5公斤<br>鴻喜菇(QR) 0.5公斤 | 履歷油菜(切實重) 0公斤                                      | 味噌(K) 0公斤<br>海帶芽(乾)(廠牌日期) 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:3.0份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份   |   |   |  |  |    |   |
| 4月19日<br>星期五 | 白米飯           | 紅燒百頁   | 紅蘿蔔炒蛋   | 螞蟻上樹  | 炒有機味美菜   | 冬瓜素肉湯  |    | 熱量： 758大卡<br>醣類： 103.2 g<br>脂肪： 22.7 g<br>蛋白質： 35.8 g |
|              |               | 百頁丁(中丁)菜洲 2公斤<br>薑片(0.6K/包) 0包<br>袖珍菇(QR) 0公斤<br>高麗菜(切實重) 0公斤  | 紅蘿蔔(切絲) 0公斤<br>蛋(春明) 0公斤  | 高麗菜(切粗絲) 1公斤<br>冬粉(K) 0.5公斤<br>木耳(切絲) 0.2公斤<br>非基改素肉絲(濕) 0.2公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤<br>芹菜(切段) 0.1公斤       | 有機味美菜(尚統-單)(切) 0公斤                                 | 非基改素羊肉(0.6K) 1包<br>冬瓜(切大丁) 0公斤<br>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:1.7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

2024/3/21 12:13

營養師：

午餐秘書：

校長：