

# 0098 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第2學期第11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22日<br>星期一 | 白米飯<br>(1.5素)  | <b>花生麵筋</b>   | <b>客家小炒</b>  | <b>蒸細嫩豆腐</b>  | <b>炒履歷蚵白菜</b>                           | <b>榨菜雙絲湯</b>  |    | 熱量： 728大卡<br>醣類： 100.4 g<br>脂肪： 23.8 g<br>蛋白質： 35.8 g |
|              |  | 麵筋泡(K) 0.4 公斤<br>毛豆仁(冷凍) 0.3 公斤<br>熟花生 0.3 公斤<br>濕香菇(小朵)(QR) 0.2 公斤   | 美白菇(QR) 0.3 公斤<br>紅蘿蔔(切片) 0 公斤<br>西芹菜(切片) 0 公斤<br>非基改豆干片(榮洲) 0 公斤                | 非基改細嫩油豆腐(大-pc) 15 個<br>非基改細嫩油豆腐(大-備品) 5 個<br>非基改素肉燥(180g) 1 包<br>香菜(150g/把) 0.5 把 | 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包<br>履歷蚵白菜(切實重) 0 公斤 | 非基改素肉絲(濕) 0.3 公斤<br>榨菜絲-不辣 0 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0 包<br>金針菇(QR) 0 公斤 |    |   |
| 餐數<br>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:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份 |   |  |   |   |   |    |   |
| 4月23日<br>星期二 | 小米飯  | <b>素雞翅</b>  | <b>醬醋鐵板豆腐</b>  | <b>鮮菇拌青花</b>  | <b>炒履歷油菜</b>                            | <b>玉米蛋花湯</b>  |    | 熱量： 763大卡<br>醣類： 114.2 g<br>脂肪： 23.2 g<br>蛋白質： 30.5 g |
|              |  | 素雞翅(pc) 15 支<br>素雞翅(pc-備品) 5 支  | 非基改三角油蔴丁(榮洲) 1.5 公斤<br>三色豆(CAS-1k/包) 0.3 公斤<br>蕃茄醬(庫存) 0 庫存                      | 冷凍綠花椰菜(CAS) 0 公斤<br>紅蘿蔔(切片) 0 公斤<br>美白菇(QR) 0 公斤<br>鴻喜菇(QR) 0 公斤                  | 履歷油菜(切實重) 0 公斤                          | 玉米粒(QR-K) 0 公斤<br>蛋(春明) 0 公斤                                      |    |   |
| 餐數<br>15     | 全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份 |   |  |   |   |   |    |   |
| 4月24日<br>星期三 | 鹹粥<br>(特餐)(糙米先送(6K))   | <b>竹筍香菇粥</b>  | <b>小餐包(承富烘焙)</b>   | <b>滷雞蛋</b>  | <b>炒履歷青江菜</b>                           | <b>酥炸山藥捲(*1)</b>  |    | 熱量： 728大卡<br>醣類： 102.8 g<br>脂肪： 22.3 g<br>蛋白質： 32.4 g |
|              |  | 香菇絲(兩) 1 兩<br>濕香菇(小朵)(QR) 0.3 公斤<br>素火腿丁 0.3 公斤<br>新鮮竹筍絲 0 公斤<br>玉米粒(QR-K) 0 公斤<br>紅蘿蔔(切小丁) 0 公斤              | 小餐包(素)(半成品) 15 個<br>小餐包(素)(備品)(半成品) 5 個  | 滷雞蛋(國產:台灣) 15 個<br>滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 5 個   | 履歷青江菜(切實重) 0 公斤                         | 山藥捲 15 個<br>山藥捲(備品) 5 個   |    |   |
| 餐數<br>15     | 全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0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25日<br>星期四 | 糙米飯  | <b>三杯菇菇</b>   | <b>毛豆干丁</b>  | <b>冰心地瓜</b>   | <b>炒高麗菜</b>                             | <b>菜頭素丸子湯</b>   |    | 熱量： 742大卡<br>醣類： 108.3 g<br>脂肪： 22.3 g<br>蛋白質： 36.4 g |
|              |  | 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   | 非基改素肉燥(180g) 2 包<br>毛豆仁(冷凍) 0.3 公斤<br>九層塔 0 公斤<br>小小豆干丁(榮洲) 0 公斤<br>蕃茄(切小丁) 0 公斤 | 冰心地瓜(QR條) 15 條<br>冰心地瓜(QR條)備品 5 條   | 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤<br>高麗菜(切實重) 0 公斤           | 非基改素丸子(特小) 0.3 公斤<br>菜頭(切大丁) 0 公斤<br>香菜(150g/把) 0 把               |    |   |
| 餐數<br>15     | 全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份 |   |  |   |   |   |    |   |
| 4月26日<br>星期五 | 白米飯  | <b>藥膳猴頭菇</b>  | <b>滑嫩蒸蛋</b>  | <b>滷三角油蔴</b>  | <b>炒有機黑葉白菜</b>                          | <b>仙草蜜</b>  |    | 熱量： 736大卡<br>醣類： 103.5 g<br>脂肪： 23.6 g<br>蛋白質： 34.8 g |
|              |  | 素麻油猴頭菇湯包(600G) 2 包<br>百頁丁(中丁)榮洲 1 公斤<br>杏鮑菇(A)(QR) 0.5 公斤<br>美白菇(QR) 0.5 公斤<br>鴻喜菇(QR) 0.5 公斤<br>薑片(K) 0.1 公斤 | 素魚板絲 0.3 公斤<br>蛋(春明) 0 公斤  | 三角油豆腐(大-pc)榮洲 15 個<br>三角油豆腐(大-pc)備品榮洲 5 個   | 有機黑葉白菜(彰-尚結)(切) 0 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0 包  | 二砂台糖(1K/包) 0 包<br>仙草蜜(5K/桶) 0 桶                                   |    |   |
| 餐數<br>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:1.0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

2024/3/21 12:13

營養師：

午餐秘書：

校長：