

0098 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第2學期第12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 29 日 星期 一	白 米 飯 (1.5素)	南瓜滷素肉	蕃茄炒蛋	黃瓜燴什錦	炒履歷青江菜	鮮菇湯		熱量： 703大卡 醣類： 98.3 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 32.0 g
		非基改素三層肉(K) 1公斤 南瓜(切大丁) 0公斤 薑片(0.6K/包) 0包	蕃茄(QR) 0.6公斤 蛋(春明) 0公斤	大黃瓜(切片) 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	薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1包 履歷青江菜(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:2.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.8份							
4 月 30 日 星期 二	五 穀 米 飯	滷豆雞	紅燒彩頭	小瓜炒鮮菇	炒履歷蚵白菜	小丸子湯		熱量： 738大卡 醣類： 101.1 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 34.2 g
		素豆雞 1.5公斤 白頁豆腐(榮洲) 1公斤	紅蘿蔔(切中丁) 0公斤 菜頭(切中丁) 0公斤 非基改四角油蔴丁(榮洲) 0公斤	小黃瓜(切片) 1.2公斤 美白菇(QR) 0.6公斤 袖珍菇(QR) 0.6公斤	履歷白菜(切實重) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	素丸子(特小) 0.4公斤 芹菜(末) 0公斤		
餐數 15	全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:5.1份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份							
5 月 1 日 星期 三	白 米 飯	藥膳豆筍	滷素水晶餃(*1)	茶香黑豆干	炒履歷油菜	酸辣湯		熱量： 735大卡 醣類： 103.1 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 28.2 g
		豆筍 2公斤 藥膳包(小包60g) 1包	素水晶餃(PC) 15個 素水晶餃(PC)-備品 5個	滷包小磨坊(30g/小包) 0包 白芝麻(熟) 0公斤 紅茶包小(標示日期) 0包 非基改黑豆干(大丁榮洲K) 0公斤	履歷油菜(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:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份							
5 月 2 日 星期 四	小 米 飯	素炸鮮香菇	田園四色	炒海帶根	炒高麗菜	玉米蛋花湯		熱量： 775大卡 醣類： 105.5 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 32.8 g
		濕香菇(QR) 3公斤 素食用酥炸粉(1K/包) 1包	素火腿(0.5K/條)非基改 1條 三色豆(CAS-1K/包) 0公斤 洋芋(切中丁) 0公斤	九層塔 0公斤 新鮮辣椒 0公斤 海帶根 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0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:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
5 月 3 日 星期 五	白 米 飯	三杯菇菇	紅蘿蔔炒蛋	炒桂竹筍	炒有機味美菜	菜頭玉米湯		熱量： 708大卡 醣類： 100.0 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 34.3 g
		九層塔(兩) 1兩 杏鮑菇(A)(QR) 0.5公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.5公斤 美白菇(QR) 0.5公斤 金針菇(QR) 0.5公斤 鴻喜菇(QR) 0.5公斤	紅蘿蔔(切絲) 0公斤 蛋(春明) 0公斤	熟桂竹筍(切)淨重 2公斤 木耳(切絲) 0.1公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1公斤	有機味美菜(尚統-彰)切 0公斤	冷凍黃玉米塊(CAS) 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:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:3.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5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

2024/4/15 9:13

營養師：

午餐秘書：

校長：

依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上述食材過敏者請注意。