

# 0098 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第2學期第14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
5月13日 星期一	白米飯 (1.5素)	炸馬鈴薯薯條	豆輪素肉燥	炒海帶根	炒履歷青江菜	黃瓜排骨湯	履歷豆奶 (獎勵金)	熱量： 810大卡 醣類： 117.3 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 40.4 g
		波浪薯條 2 公斤	非基改素肉燥(180g) 1 包 濕香菇(小朵)(QR) 0.3 公斤 碎瓜 0 公斤 碎豆輪 0 公斤 非基改小小豆干(菜洲) 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	薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	香菜(150g/把) 0.5 把 大黃瓜(切大丁) 0.5 公斤 小排骨(肉)香里 0.2 公斤		
餐數 15	全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.1份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
5月14日 星期二	五穀米飯	馬鈴薯紅燒素肉	玉筍拌青花	滑嫩蒸蛋	炒履歷蚵白菜	榨菜雙絲湯		熱量： 743大卡 醣類： 113.0 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 33.8 g
		非基改素三層肉(K) 1.5 公斤 洋芋(切大丁) 0 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤	玉米筍(QR) 0.3 公斤 美白菇(QR) 0.3 公斤 冷凍綠花椰菜(CAS) 0 公斤 紅蘿蔔(切片) 0 公斤	素魚板絲 0 公斤 蛋(春明) 0 公斤	履歷蚵白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	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:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
5月15日 星期三	白米飯	素炸鮮香菇	紅燒豆腐	黑糖小饅頭(*1)	炒履歷油菜	菜頭素丸子湯		熱量： 743大卡 醣類： 103.8 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 32.2 g
		濕香菇(QR) 3 公斤 素食用酥炸粉(1K/包) 1 包	非基改素肉燥(180g) 1 包 鴻喜菇(QR) 0.3 公斤 豆腐非基改(切中丁)(4.5K) 0 板	黑糖饅頭小(奇美)(40)入包 0 包	履歷油菜(切實重) 0 公斤	非基改素丸子(特小) 0.3 公斤 菜頭(切大丁) 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:0.5份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.5份							
5月16日 星期四	燕麥飯	海苔素魚	冬瓜燒油腐	蕃茄炒蛋	炒高麗菜	海芽蛋花湯		熱量： 734大卡 醣類： 101.5 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 33.2 g
		海苔素魚(非基改) 15 片 海苔素魚(非基改)(備品) 5 片	濕香菇(小朵)(QR) 0.3 公斤 冬瓜(切中丁) 0 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤 非基改四角油腐丁(菜洲) 0 公斤	蕃茄(QR) 0.8 公斤 蛋(春明) 0 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	海帶芽(乾) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 蛋(春明) 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:1.0份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份							
5月17日 星期五	白米飯	滷豆包	竹筍炒素肉絲	滷素福州丸(*1)	炒有機青菜	味噌豆腐湯		熱量： 726大卡 醣類： 95.5 g 脂肪： 22.3 g 蛋白質： 36.5 g
		非基改滷豆包(菜洲)(pc) 15 片 非基改滷豆包(菜洲)(備品)(pc) 5 片 非基改素肉燥(180g) 1 包	非基改素肉絲(濕) 0.3 公斤 新鮮竹筍絲 0 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	素福州丸(大) 15 粒 素福州丸(大)(備品) 5 粒	有機青菜(尚結)(影)(切實重) 0 公斤	味噌(K) 0 公斤 豆腐非基改(切中丁)(4.5K) 0 板		
餐數 15	全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:0.0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 9:15

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。