

# 0098 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第2學期第15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20日 星期一	白米飯 (1.5素)	<b>香菇滷油腐</b>	<b>鮮菇拌青花</b>	<b>古早味蒸蛋</b>	<b>炒履歷油菜</b>	<b>冬瓜素排骨湯</b>		熱量： 723大卡 醣類： 102.4 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 32.6 g
		濕香菇(小朵)(QR) 0.3 公斤 三角油腐丁(榮洲) 0 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤 薑片(0.6K/包) 0 包	冷凍綠花椰菜(CAS) 0 公斤 紅蘿蔔(切片) 0 公斤 美白菇(QR) 0 公斤 鴻喜菇(QR) 0 公斤	濕香菇(小朵)(QR) 0 公斤 蛋(春明) 0 公斤	薑絲(一週用量)(0.6K/包) 1 包 履歷油菜(切實重) 0 公斤	素排骨酥(滷) 0.3 公斤 冬瓜(切大丁) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		
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:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
5月21日 星期二	燕麥飯	<b>左宗棠素雞</b>	<b>三杯百頁</b>	<b>素培根洋芋</b>	<b>炒高麗菜</b>	<b>海芽味噌湯</b>		熱量： 744大卡 醣類： 106.1 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 34.3 g
		素雞丁 1.5 公斤 小黃瓜(切中丁) 0 公斤 彩色飯(切大丁)混合QR 0 公斤 紅蘿蔔(切片) 0 公斤 薑片(0.6K/包) 0 包	九層塔 0 公斤 杏鮑菇A(切中丁) 0 公斤 百頁丁(中丁)榮洲 0 公斤 紅蘿蔔(切片) 0 公斤 薑片(0.6K/包) 0 包	素培根(0.5/包) 1 包 三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤 洋芋(切中丁) 0 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	味噌(K) 0 公斤 海帶芽(乾)(廠牌日期) 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:2.7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22日 星期三	白米飯	<b>藥膳豆筍</b>	<b>地瓜槿(*2)</b>	<b>紅蘿蔔炒蛋</b>	<b>炒履歷青江菜</b>	<b>竹筍湯</b>		熱量： 778大卡 醣類： 108.7 g 脂肪： 22.1 g 蛋白質： 36.2 g
		豆筍 2 公斤 藥膳包(小包60g) 1 包	地瓜槿(CAS)(1K約30人)包 2 包	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 蛋(春明) 0 公斤	履歷青江菜(切實重) 0 公斤	非基改豆皮(K) 0.1 公斤 新鮮竹筍片 0 公斤 薑片(0.3K) 0 包		
餐數 15	全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
5月23日 星期四	五穀米飯	<b>藥膳猴頭菇</b>	<b>絲瓜豆簽</b>	<b>玉米三色</b>	<b>炒履歷蚵白菜</b>	<b>菜頭油腐湯</b>		熱量： 710大卡 醣類： 100.0 g 脂肪： 20.1 g 蛋白質： 30.7 g
		素麻油猴頭菇湯包(600G) 3 包 凍豆腐(中丁)非基改榮洲 1 公斤 杏鮑菇(A)(QR) 0.5 公斤 美白菇(QR) 0.5 公斤 鴻喜菇(QR) 0.5 公斤	絲瓜(切片) 2 公斤 枸杞(兩) 1 兩 豆簽(100g/包) 1 包	素火腿丁 0.2 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤	履歷蚵白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	三角油腐丁(榮洲) 0.3 公斤 菜頭(切中丁) 0 公斤 香菜(150g/把) 0 把		
餐數 15	全穀雜糧類:7.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.9份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
5月24日 星期五	白米飯	<b>三杯菇菇</b>	<b>什錦白菜</b>	<b>蜜汁豆干</b>	<b>炒有機空心菜</b>	<b>小丸子湯</b>		熱量： 743大卡 醣類： 100.8 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 31.2 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	非基改豆皮(K) 0.1 公斤 大白菜(切實重) 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	八角(K) 0 公斤 滷包小卷坊(30g小包) 0 包 白芝麻(熟) 0 公斤 非基改黑豆干(大丁)榮洲(K) 0 公斤	有機空心菜(切實重) 0 公斤	素丸子(特小) 0.4 公斤 芹菜(末) 0 公斤		
餐數 15	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1份 蔬菜類:0.0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

2024/4/15 9:16

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，對菜單上上述食材過敏者請注意。