

0098 彰化縣線西鄉線西國小 112學年度第2學期第16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27日 星期一	白米飯 (1.5素)	糖醋豆包	滷海帶片(*1)	玉米三色	炒履歷青江菜	鮮菇湯		熱量： 704大卡 醣類： 105.7 g 脂肪： 20.7 g 蛋白質： 34.9 g
		非基改炸豆包切四丁(菜洲) 2公斤 蕃茄醬(340g)可果美 1瓶 彩色椒(切中丁)QR 0.5公斤	海帶片(pc) 15片 海帶片(pc-備品) 5片	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	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:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
5月28日 星期二	紫米飯	泡菜年糕	三杯鮑菇豆干	拌毛豆莢	炒履歷蚵白菜	仙草蜜		熱量： 719大卡 醣類： 108.3 g 脂肪： 22.0 g 蛋白質： 38.6 g
		凍豆腐(中丁)非基改菜洲 1公斤 年糕(條狀小)(約0.5K) 1包 素泡菜(350g/罐) 1罐 金針菇(QR) 0.5公斤	九層塔 0公斤 小豆干(2.5cm)菜洲 0公斤 杏鮑菇A(切中丁) 0公斤 紅蘿蔔(切片) 0公斤 薑片(0.6K/包) 0包	毛豆莢冷凍(CAS) 0公斤 黑胡椒粒(小)(300g) 0罐	履歷蚵白菜(切實重) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	二砂台糖(1K/包) 0包 仙草蜜(5K/桶) 0桶		
餐數 15	全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
5月29日 星期三	白米飯	蒸細嫩豆腐	滷素獅子頭(*1)	日式關東煮	炒履歷油菜	白菜粉絲湯		熱量： 768大卡 醣類： 108.9 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 43.6 g
		非基改細嫩油豆腐(大-pc) 15個 非基改細嫩油豆腐(大)備品 5個 非基改素肉燥(180g) 1包 香菜(150g/把) 0.5把	素獅子頭(pc) 15粒 素獅子頭(pc-備品) 5粒	百頁丁(中丁)菜洲 1公斤 素火鍋料(K) 0.6公斤 非基改豆皮卷(K) 0.5公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0公斤 菜頭(切大丁) 0公斤	履歷油菜(切實重) 0公斤	冬粉小捆(40g) 2捆 鴻喜菇(QR) 0.3公斤 大白菜(切實重) 0公斤 金針菇(QR) 0公斤		
餐數 15	全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份							
5月30日 星期四	蕎麥飯	薯餅	鐵板豆腐	滷蛋	炒高麗菜	海芽蛋花湯		熱量： 797大卡 醣類： 114.3 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 32.5 g
		四角薯餅(大) 15片 四角薯餅(大)備品 5片	非基改素肉燥(180g) 1包 珊瑚菇 0.5公斤 鴻喜菇(QR) 0.5公斤 三色豆(CAS-1k/包) 0公斤 豆腐非基改(切中丁)(4.5K) 0板	滷雞蛋(國產-台灣) 15個 滷雞蛋(國產-台灣)(備品) 5個	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:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份							
5月31日 星期五	白米飯	紅燒南瓜	芝麻包(*1)	碎脯炒蛋	炒有機皺葉白菜	蕃茄豆腐湯		熱量： 724大卡 醣類： 104.8 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 33.0 g
		非基改素三層肉(K) 2公斤 南瓜(切大丁) 0公斤 薑片(0.6K/包) 0包	芝麻包小(奇美) 15個 芝麻包小(奇美)備品 5個	碎脯(細) 0.5公斤 蛋(春明) 0公斤	有機皺葉白菜(無硫-春)(切實重) 0公斤	大白菜(切實重) 0公斤 蕃茄(切中丁) 0公斤 豆腐非基改(切中丁)(4.5K) 0板		
餐數 15	全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.4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

2024/4/17 12:13

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。