

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第2週"素食"午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
							醣類(g)	主食類	
9月2日 星期一	白米飯	彩椒干片	紅蘿蔔炒蛋	炒油菜	海芽菇湯		醣類(g)	主食類	5.6
		猴頭菇調理包 2包 素沙茶(120g) 1罐 紅甜椒 0.8Kg 黃甜椒 0.8Kg 豆干片(非基改) 0Kg	紅蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg	薑絲 1Kg 油菜 0Kg	鴻喜菇 0.8Kg 板豆腐(尺四) 0盤 乾海帶芽 0Kg		97.5	豆魚肉蛋類	2.6
餐數	26						脂肪(g)	蔬菜類	2.7
							20.3	油脂類	2.5
							蛋白質(g)	水果類	
							32.1	奶類	
							熱量(大卡)		
							701.1		
9月3日 星期二	五穀飯	香滷百頁	脆筍花生	炒小白菜	珍菇蛋花湯		醣類(g)	主食類	5.5
		百頁豆腐(不切) 2.5Kg 玉米筍 1Kg 滷包-包 1個 九層塔 0Kg 杏鮑菇 0Kg 老薑片 0Kg	毛豆仁 1Kg 竹筍去皮 1Kg 小小豆干丁 0Kg 油花生 0Kg	小白菜 0Kg	蕃茄 0.8Kg 雞蛋 0.3Kg 金針菇 0Kg 薑絲 0Kg		96	豆魚肉蛋類	2.6
餐數	26						脂肪(g)	蔬菜類	2.7
							21.8	油脂類	2.8
							蛋白質(g)	水果類	
							31.9	奶類	
							熱量(大卡)		
							707.8		
9月4日 星期三	燴飯	蘑菇燴飯	滷蛋	炒大陸妹	南瓜湯		醣類(g)	主食類	5.8
		美白菇 2.4Kg 素蘑菇醬(300g/罐) 1罐 豆皮角 0.3Kg 三色丁 0Kg 高麗菜 0Kg	滷包-包 0個 滷蛋-個 0個	大陸妹 0Kg	紅棗-兩 1兩 秀珍菇 0Kg 南瓜-大丁 0Kg 薑絲 0Kg		100	豆魚肉蛋類	2.7
餐數	26						脂肪(g)	蔬菜類	2.6
							21.1	油脂類	2.6
							蛋白質(g)	水果類	
							33.1	奶類	
							熱量(大卡)		
							722.3		
9月5日 星期四	紫米飯	天婦羅	咖哩洋芋	炒高麗菜	關東煮湯		醣類(g)	主食類	5.7
		南瓜-去籽 3Kg 茄子 2Kg 黏師父酥炸粉 1包	純素咖哩塊(125g/盒) 1盒 白精靈菇 0.8Kg 青豆仁 0Kg 洋芋去皮泡水 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	木耳 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 高麗菜去心 0Kg	蒟蒻小捲-600g/包 1包 海帶結 0.8Kg 生香菇 0.6Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.3Kg 白蘿蔔去皮 0Kg		98.5	豆魚肉蛋類	2.6
餐數	26						脂肪(g)	蔬菜類	2.6
							21.8	油脂類	2.8
							蛋白質(g)	水果類	
							32.2	奶類	
							熱量(大卡)		
							719		
9月6日 星期五	白米飯	鵝蛋豆干	地瓜薯條	炒青花椰菜	紅豆湯		醣類(g)	主食類	5.8
		杏鮑菇 1.5Kg 素肉燥(600g/包) 1包 小小豆干丁 0Kg 鵝蛋 0Kg	地瓜薯條 3Kg	青花菜冷凍(CAS) 0Kg	二砂(20包/箱) 0包 紅豆 0Kg		99.5	豆魚肉蛋類	2.7
餐數	26						脂肪(g)	蔬菜類	2.5
							22.1	油脂類	2.8
							蛋白質(g)	水果類	
							33	奶類	
							熱量(大卡)		
							728.9		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：