

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第8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
10月19日 星期一	白米飯	咕佬百頁 紅甜椒 0.6Kg 黃甜椒 0.6Kg 百頁豆腐(12丁) 0Kg 杏鮑菇 0Kg	玉米炒蛋 玉米粒(Q) 1.5Kg 毛豆仁 0.6Kg 雞蛋 0Kg	炒高麗菜 紅蘿蔔去皮 0Kg 高麗菜去心 0Kg 薑絲 0.6Kg	金針芽海芽湯 乾海帶芽-兩 1兩 金針菇 0Kg		醣類： 0.7 g 脂肪： 0.1 g 蛋白質： 0.3 g 熱量： 4大卡
10月20日 星期二	五穀飯	蠔油豆雞 素豆雞(非基改) 2.5Kg 秀珍菇 0.5Kg 九層塔 0.1Kg	香滷白菜 鴻喜菇 0.5Kg 大白菜去心 0Kg 木耳 0Kg 豆皮(1.8K/袋) 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	炒青江菜 青江菜 0Kg	蘿蔔素排骨湯 素排骨酥-乾 0.3Kg 白蘿蔔去皮 0Kg 薑絲 0Kg		醣類： 1.0 g 脂肪： 0.3 g 蛋白質： 0.7 g 熱量： 9大卡
10月21日 星期三	麵線	麵線糊 素火腿-500g/條 1條 大白菜去心 0Kg 金針菇 0Kg 紅麵線 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg	傳香滷蛋 滷包-包 0個 滷蛋-個 0個	炒小白菜 小白菜 0Kg	三角油豆腐 三角油豆腐小-個 0個 滷包-包 0個		醣類： 0.0 g 脂肪： 0.1 g 蛋白質： 0.1 g 熱量： 2大卡
10月22日 星期四	紫米飯	酥炸杏鮑菇 杏鮑菇 3.5Kg	紅燒洋芋 小小豆輪(加) 0.3Kg 毛豆仁 0.3Kg 洋芋去皮泡水 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	炒有機小松菜 有機小松菜切 0Kg	芋頭羊肉湯 素羊肉 0.6Kg 十全藥膳包 0包 生香菇 0Kg 芋頭大丁冷凍 0Kg 老薑片 0Kg		醣類： 0.5 g 脂肪： 0.4 g 蛋白質： 0.5 g 熱量： 7大卡
10月23日 星期五	白米飯	蘑菇燴皮絲 素蘑菇醬(300g/罐) 1罐 素皮絲 0.8Kg 小黃瓜 0.6Kg 秀珍菇 0.3Kg 三色丁 0Kg	脆筍花生 毛豆仁 1Kg 脆筍丁 1Kg 小小豆干丁 0Kg 油花生 0Kg	炒大陸妹 大陸妹 0Kg	白菜豆腐湯 鴻喜菇 0.5Kg 小白菜 0Kg 板豆腐(尺四) 0盤		醣類： 0.4 g 脂肪： 0.7 g 蛋白質： 0.9 g 熱量： 11大卡
餐數 27							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：