

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第5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
9月23日 星期一	白米飯	糖醋杏鮑菇	白菜滷	炒青江菜	酸辣湯		醣類： 0.4 g
餐數 24		杏鮑菇 3Kg 紅甜椒 0Kg 黃甜椒 0Kg 可果美蕃茄醬(鐵) 0罐	白精靈菇 0.6Kg 大白菜去心 0Kg 木耳 0Kg 豆皮(1.8K/袋) 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	青江菜 0Kg 薑絲 1Kg 素肉燥(600g/包) 1包	木耳 0Kg 竹筍切絲 0Kg 板豆腐(尺四) 0盤 金針菇 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg	脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.1 g 熱量： 2大卡	
9月24日 星期二	糙米飯	梅乾皮絲	香菇豆腐	炒小白菜	玉米穗湯		醣類： 0.1 g
餐數 24		素皮絲 1Kg 梅乾菜絲(加) 0Kg 筍乾(醃) 0Kg 老薑片 0Kg	毛豆仁 0.3Kg 秀珍菇 0.3Kg 杏鮑菇 0Kg 板豆腐(尺四) 0盤 紅蘿蔔去皮 0Kg	小白菜 0Kg	白蘿蔔 0.6Kg 玉米穗小塊 0Kg 薑絲 0Kg	脂肪： 0.8 g 蛋白質： 0.8 g 熱量： 10大卡	
9月25日 星期三	黑胡椒鐵板麵	黑胡椒鐵板麵	傳香滷蛋	炒大陸妹	刺瓜金針湯		醣類： 0.2 g
餐數 24		素蘑菇醬(300g/罐) 1罐 美白菇1.0Kg 紅甜椒 0.6Kg 黃甜椒 0.6Kg 三色丁 0Kg 白油麵 0Kg 高麗菜去心 0Kg	滷包-包 0個 滷蛋(備品)-個 0個 滷蛋-個 0個	大陸妹 0Kg	金針菇 0.6Kg 刺瓜-去皮 0Kg 薑絲 0Kg	脂肪： 0.2 g 蛋白質： 0.2 g 熱量： 3大卡	
9月26日 星期四	燕麥飯	日式野菇	芹香豆干	炒白花椰菜	青木瓜紅棗湯		醣類： 1.8 g
餐數 24		秀珍菇 3Kg 黏師父酥炸粉 1包	西洋芹菜 0.6Kg 木耳絲 0Kg 玉米筍切片 0Kg 豆干絲-非基改 0Kg 紅蘿蔔絲 0Kg	白花菜冷凍(CAS) 0Kg	紅棗-兩 1兩 青木瓜-去皮去籽 0Kg 薑絲 0Kg	脂肪： 0.2 g 蛋白質： 0.6 g 熱量： 11大卡	
9月27日 星期五	白米飯	馬鈴薯燉豆輪	日式蒸蛋	炒油菜	紅豆紫米湯		醣類： 0.2 g
餐數 24		小小豆輪-泡水(加) 0.6Kg 秀珍菇 0.6Kg 洋芋去皮泡水 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 滷包-包 0個	素油蔥酥(100g) 1包 雞蛋 0Kg	油菜 0Kg	二砂(1kg/20包/箱) 0包 黃豆-非基改 0Kg	脂肪： 0.6 g 蛋白質： 0.5 g 熱量： 7大卡	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：