

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 108學年度第1學期第4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16日 星期一	白米飯	沙茶炒菇	蕃茄炒蛋	炒白花椰菜	補氣養生湯		醣類： 0.5 g 脂肪： 0.6 g 蛋白質： 0.4 g 熱量： 9大卡
		杏鮑菇 1.2Kg 青椒 0.5Kg 美白菇 0.5Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 高麗菜去心 0Kg	木耳 0.6Kg 蕃茄去蒂頭 0Kg 雞蛋 0Kg	白花菜冷凍(CAS) 0Kg 素肉燥(600g/包) 1包 薑絲 1Kg	小小豆輪(加) 0.3Kg 白蘿蔔去皮 0Kg 秀珍菇 0Kg 當歸藥膳包 0包 薑絲 0Kg		
餐數 24							
9月17日 星期二	蕎麥飯	瓜仔菜卷	家常豆腐	炒大白菜	南瓜鮮菇湯		醣類： 1.7 g 脂肪： 0.4 g 蛋白質： 0.8 g 熱量： 13大卡
		炸素菜卷 27個 味全冬瓜片(3K) 1罐 老薑片 0Kg	純素咖哩塊(125g/盒) 1盒 玉米筍 0.6Kg 紅蘿蔔去皮 0.3Kg 板豆腐(尺四) 0盤 洋芋去皮泡水 0Kg	大白菜去心 0Kg 木耳 0Kg 豆皮(1.8K/袋) 0Kg	枸杞-兩 1兩 南瓜-大丁 0Kg 鮑魚菇 0Kg 薑絲 0Kg		
餐數 24							
9月18日 星期三	羹飯	什錦肉羹	銀絲卷	炒青江菜			醣類： 0.2 g 脂肪： 0.1 g 蛋白質： 0.2 g 熱量： 2大卡
		素油蔥酥(100g) 1包 素肉羹 0.6Kg 大白菜 0Kg 木耳絲 0Kg 金針菇 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 雞蛋 0Kg	銀絲卷(70g) 0個 銀絲卷(70g備品) 0個	青江菜 0Kg			
餐數 24							
9月19日 星期四	薏仁飯	地瓜薯條	菇菇炒干絲	炒高麗菜	海芽蛋花湯		醣類： 2.7 g 脂肪： 1.5 g 蛋白質： 0.3 g 熱量： 25大卡
		地瓜薯條 3Kg	豆干絲-非基改 0.6Kg 木耳絲 0Kg 金針菇 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 甜麵醬-大 0罐	木耳 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 高麗菜去心 0Kg	鴻喜菇 0.6Kg 薑絲 0.1Kg 乾海帶芽 0Kg 雞蛋 0Kg		
餐數 24							
9月20日 星期五	白米飯	打拋素肉燥	彩頭羹	炒大陸妹	珍菇雙絲湯		醣類： 0.5 g 脂肪： 0.5 g 蛋白質： 0.4 g 熱量： 8大卡
		杏鮑菇 2Kg 素肉燥(600g/包) 1包 九層塔 0Kg 蕃茄去蒂頭 0Kg	毛豆仁 0.5Kg 玉米粒 0Kg 白蘿蔔去皮 0Kg 芹菜 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	大陸妹 0Kg	秀珍菇 0.5Kg 豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg 金針菇 0Kg		
餐數 24							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：