

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第14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	
11月30日星期一	白米飯	糖醋豆包	螞蟻上樹	炒青江菜	海芽豆腐湯		醣類(g)	主食類	6.2
		生豆包(1/4)非基改 2Kg	素肉燥-180g/包 1包	薑絲 0.6Kg	味噌(3K) 0盒		104.5	豆魚肉蛋類	2.5
		小黃瓜 0.6Kg	木耳絲 0Kg	青江菜 0Kg	板豆腐(尺四) 0盤		脂肪(g)	蔬菜類	2.3
		紅甜椒 0Kg	冬粉-小捆 0Kg		乾海帶芽 0Kg		20	油脂類	2.5
		黃甜椒 0Kg	紅蘿蔔去皮 0Kg		薑絲 0Kg		蛋白質(g)	水果類	0
		可果美蕃茄醬(鐵) 0罐	高麗菜去心 0Kg				32.2	奶類	0
餐數	27					熱量(大卡)		726.8	
12月1日星期二	五穀飯	麻油猴頭菇	白菜滷	炒大陸妹	冬瓜薑絲湯		醣類(g)	主食類	6
		猴頭菇調理包 2包	生香菇 0.6Kg	大陸妹 0Kg	豆筍 0.5Kg		102	豆魚肉蛋類	2.5
		素米血-450g/包 1包	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg		冬瓜-去皮去籽 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
		素雞-非基改 0.6Kg	大白菜去心 0Kg		薑絲 0Kg		20	油脂類	2.5
		米血丁 0Kg	木耳 0Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		高麗菜去心 0Kg	紅蘿蔔去皮 0Kg				31.9	奶類	0
餐數	27					老薑片 0Kg		715.6	
		麻油(3L-6桶/箱) 0桶							
12月2日星期三	白米飯	南瓜燴飯	滷油豆腐	炒小白菜	結頭素貢丸湯		醣類(g)	主食類	6.2
		南瓜 2Kg	四角油豆腐大-個(非基改) 0個	小白菜 0Kg	素香菇貢丸 0.6Kg		104.5	豆魚肉蛋類	2.5
		素黑胡椒醬(300g/罐) 1罐	滷包-包 0個		芹菜 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.3
		素蘑菇醬(300g/罐) 1罐			結頭菜-去皮 0Kg		20	油脂類	2.5
		白精靈菇 0.5Kg					蛋白質(g)	水果類	0
		豆皮角 0.3Kg					32.2	奶類	0
餐數	27					三色丁 0Kg		726.8	
		高麗菜去心 0Kg							
12月3日星期四	紫米飯	素魚排	八寶肉醬	炒油菜	芋頭羊肉湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素魚排 27片	素肉燥-180g/包 1包	油菜 0Kg	芋頭大丁冷凍 1.5Kg		94.5	豆魚肉蛋類	2.5
		沙拉油(18L)(桶) 0桶	毛豆仁 0.5Kg		十全樂膳包 1包		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
		香辣椒鹽粉 0盒	碎豆輪(加) 0.3Kg		大順素羊肉-600g/包 1包		22.5	油脂類	3
			小小豆干丁-非基改 0Kg		生香菇 0.3Kg		蛋白質(g)	水果類	0
			紅蘿蔔去皮 0Kg		金針菇 0.3Kg		30.9	奶類	0
餐數	27					脆筍丁 0Kg		704.1	
12月4日星期五	白米飯	泡菜年糕	黃瓜彩燴	炒菠菜	紅豆湯		醣類(g)	主食類	6.4
		韓式年糕(0.5k) 2包	素牛蒡羹 0.6Kg	菠菜 0Kg	二砂(20包/箱) 0包		108	豆魚肉蛋類	2.6
		素韓式泡菜 1罐	玉米粒(Q) 0.3Kg		紅豆 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
		冬粉-小捆 0.1Kg	大黃瓜去皮去籽 0Kg				20.3	油脂類	2.5
		大白菜去心 0Kg	木耳絲 0Kg				蛋白質(g)	水果類	0
		金針菇 0Kg	紅蘿蔔去皮 0Kg				33.4	奶類	0
餐數	27					熱量(大卡)		748.3	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：