

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第16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	
12月14日 星期一	白米飯	瓜仔肉燥	白菜滷	炒大陸妹	冬瓜羊肉湯		醣類(g)	主食類	5.5
		素肉燥-180g/包 1包	金針菇 0.6Kg	薑絲 0.6Kg	大順素羊肉-600g/包 1包		95	豆魚肉蛋類	2.6
		小小豆干丁 0Kg	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg	大陸妹 0Kg	冬瓜-去皮去籽 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.5
		碎瓜 0Kg	大白菜去心 0Kg		薑絲 0Kg		20.3	油脂類	2.5
		鴿蛋 0Kg	木耳 0Kg				蛋白質(g)	水果類	0
餐數	27					31.7	奶類	0	
						熱量(大卡)		689.5	
12月15日 星期二	燕麥飯	糖醋豆包	塔香海茸	炒高麗菜	芋頭羊肉湯		醣類(g)	主食類	6
		生豆包(1/4)非基改 2Kg	素肉燥-180g/包 1包	木耳絲 0Kg	大順素羊肉-600g/包 1包		101.5	豆魚肉蛋類	2.5
		蕃茄醬-(300g/罐) 1罐	九層塔 0Kg	紅蘿蔔去皮 0Kg	豆筍 0.3Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.3
		小黃瓜 0.3Kg	紅蘿蔔去皮 0Kg	高麗菜去心 0Kg	十全藥膳包 0包		20	油脂類	2.5
		紅甜椒 0.3Kg	海茸切段 0Kg		芋頭大丁冷凍 0Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數	27					31.8	奶類	0	
						熱量(大卡)		713.2	
12月16日 星期三	白米飯	皮蛋瘦肉粥	金絲卷	炒青江菜	蘿蔔滷海帶		醣類(g)	主食類	6.5
		素油蔥酥(100g) 1包	金絲捲-70g 0個	青江菜 0Kg	白蘿蔔去皮 0Kg		109	豆魚肉蛋類	2.5
		生香菇 0.6Kg			紅蘿蔔去皮 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.3
		毛豆仁 0Kg			海帶片-去牙籤 0Kg		20	油脂類	2.5
		玉米粒(Q) 0Kg			老薑片 0Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數	27					32.8	奶類	0	
						熱量(大卡)		747.2	
12月17日 星期四	糙米飯	酥炸杏鮑菇	咖哩洋芋	炒小白菜	結頭菜湯		醣類(g)	主食類	6.2
		杏鮑菇 3.5Kg	純素咖哩塊(125g/盒) 1盒	小白菜 0Kg	豆皮(1.8K/袋) 0.3Kg		105	豆魚肉蛋類	2.5
			百頁豆腐(12丁) 0.6Kg		芹菜 0Kg		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
			毛豆仁 0Kg		結頭菜-去皮 0Kg		22.5	油脂類	3
			洋芋去皮 0Kg				蛋白質(g)	水果類	0
餐數	27					32.3	奶類	0	
						熱量(大卡)		751.7	
12月18日 星期五	白米飯	梅乾紫茄	蕃茄豆腐炒蛋	炒菠菜	紅豆紫米湯圓		醣類(g)	主食類	6.6
		茄子 2Kg	板豆腐(尺四) 0盤	菠菜 0Kg	紫米 0Kg		111	豆魚肉蛋類	2.6
		乾筍乾 0Kg	蕃茄去蒂頭 0Kg		貴冠紅白小湯圓-1斤/包 0包		脂肪(g)	蔬菜類	2.4
		梅乾菜絲(加) 0Kg	雞蛋 0Kg		二砂(20包/箱) 0包		20.3	油脂類	2.5
		老薑片 0Kg	可果美蕃茄醬(鐵) 0罐		紅豆 0Kg		蛋白質(g)	水果類	0
餐數	23					33.8	奶類	0	
						熱量(大卡)		761.9	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計：

午餐秘書：

校長：