

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第17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21日 星期一	白米飯	紅燒素腰花	日式蒸蛋	炒青花椰菜	紅豆花生湯圓		111	豆魚肉蛋類	6.6	
		素腰花-600g/包 2包	素油蔥酥(100g) 1包	薑絲 0.6Kg	花生半-甜 0Kg					2.6
		猴頭菇調理包 2包	素魚板絲 0.3Kg	青花菜冷凍(CAS) 0Kg	紅豆-泡水 0Kg					2.4
		紅甜椒 0.5Kg	雞蛋 0Kg		貴冠紅白小湯圓-1斤/包 0包					3
		黃甜椒 0.5Kg			二砂(20包/箱) 0包					0
餐數	27								784.4	0
12月22日 星期二	紫米飯	香酥素雞排	結頭彩燴	炒油菜	玉米濃湯		105.5	豆魚肉蛋類	6.2	
		素雞排 27個	腰果-兩 1兩	油菜 0Kg	全素玉米濃湯粉(600g) 1包					2.6
			秀珍菇 0.6Kg		洋芋去皮 0Kg					2.5
			木耳絲 0Kg		紅蘿蔔去皮 0Kg					3
			金針菇 0Kg		雞蛋 0Kg					0
餐數	27								759.6	0
12月23日 星期三	白油麵	味噌拉麵	傳香滷蛋	炒花椰菜	三角油豆腐		101.5	豆魚肉蛋類	6	
		生豆包-個(非基改) 27個 玉米粒罐-大 0罐	滷包-包 0個	青花菜冷凍(CAS) 0Kg	三角油豆腐大-個 1個					2.6
		素魚板 27片	滷蛋-個 0個		滷包-包 0個					2.3
		豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg								2.5
		小白菜 0Kg								0
餐數	27								718.7	0
12月24日 星期四	小麥飯	酥炸杏鮑菇	咖哩洋芋	炒小白菜	山藥湯		108	豆魚肉蛋類	6.4	
		杏鮑菇 3.5Kg	純素咖哩塊(125g/盒) 1盒	小白菜 0Kg	大順素羊肉-600g/包 1包					2.5
			百頁豆腐(12丁) 0.6Kg		山藥-中丁 0Kg					2.4
			毛豆仁 0Kg		薑絲 0Kg					3
			洋芋去皮 0Kg		四神包 0包					0
餐數	27								765.3	0
12月25日 星期五	白米飯	打拋茄子	香滷高麗菜	炒菠菜	蘿蔔湯		94.5	豆魚肉蛋類	5.5	
		茄子 2.5Kg	枸杞-兩 1兩	菠菜 0Kg	豆筍 0.3Kg					2.5
		素肉燥-180g/包 1包	鴻喜菇 0.6Kg		白蘿蔔大丁 0Kg					2.4
		九層塔 0Kg	豆皮(1.8K/袋) 0.1Kg		薑絲 0Kg					2.5
			木耳 0Kg							0
餐數	27								681.6	0

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：