

A95 彰化縣線西鄉線西國民小學 109學年度第1學期第18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
12月28日 星期一	白米飯	糖醋年糕 韓式年糕(0.5k) 2包 杏鮑菇 1.5Kg 紅甜椒 0Kg 黃甜椒 0Kg 可果美蕃茄醬(鐵) 0罐	傳香滷蛋 滷包-包 0個 滷蛋-個 0個	炒油菜 薑絲 0.5Kg 油菜 0Kg	關東煮湯 素食高湯(300g/罐) 1罐 素香菇小貢丸 1個 素黑輪條 0.3Kg 白蘿蔔去皮 0Kg 芹菜 0Kg		醣類： 2.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.2 g 熱量： 9大卡
12月29日 星期二	五穀飯	皮蛋炒蘭花干 蘭花干 27個 皮蛋(個) 4個 素小魚乾 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	田園四色 素肉燥-180g/包 1包 毛豆仁 0Kg 玉米粒(Q) 0Kg 洋芋去皮 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	炒花椰菜 青花菜冷凍(CAS) 0Kg	針菇豆腐湯 豆腐細(300g封膜)(盒) 2盒 金針菇 0Kg 薑絲 0Kg		醣類： 0.7 g 脂肪： 4.2 g 蛋白質： 5.8 g 熱量： 63大卡
12月30日 星期三	白米飯	馬鈴薯燉菇 猴頭菇調理包 2包 秀珍菇 1Kg 洋芋去皮 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg 老薑片 0Kg	滷福州丸 素福州丸 27個 滷包-包 0個	炒大陸妹 大陸妹 0Kg	海芽豆腐湯 味噌(3K) 0盒 板豆腐(尺四)-盤 0盤 乾海帶芽 0Kg 薑絲 0Kg		醣類： 0.4 g 脂肪： 0.3 g 蛋白質： 0.4 g 熱量： 5大卡
12月31日 星期四	芝麻飯	酥炸地瓜茄子 茄子 2Kg 地瓜 1.5Kg	咖哩洋芋 純素咖哩塊(125g/盒) 1盒 百頁豆腐(12丁) 0.6Kg 毛豆仁 0Kg 洋芋去皮 0Kg 紅蘿蔔去皮 0Kg	炒高麗菜 紅蘿蔔去皮 0Kg 高麗菜去心 0Kg	冬瓜玉米湯 玉米穗小塊 0.6Kg 冬瓜-去皮 0Kg 薑絲 0Kg		醣類： 1.5 g 脂肪： 0.4 g 蛋白質： 0.4 g 熱量： 11大卡
月							
日							

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：