

0045 彰化縣二林鎮中正國小 112學年度第1學期第11週素食菜單

材料用量

9車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
11月6日星期一	白米飯(15素)	地瓜燒豆雞	紅燒豆腐	香炒海茸	炒油菜	鮮菇湯		熱量：728大卡
		非基改素豆雞(榮洲) 1公斤	非基改素肉燥(180g) 1包	九層塔 0公斤	薑絲(一週用量)(0.6K/包) 0.5包	非基改豆皮(K) 0.2公斤		醣類：101.2g
		蕃薯(切大丁) 0公斤	封口豆腐(4.5K)(非基因榮洲) 0盒	海茸(切) 0公斤	油菜(切實重) 0公斤	木耳(切絲) 0公斤		脂肪：22.7g
餐數15		薑片(0.6K/包) 0包	鴻喜菇 (QR) 0公斤	紅蘿蔔(切絲) 0公斤		紅蘿蔔(切絲) 0公斤		蛋白質：32.3g
				薑絲(0.6K/包) 0包		金針菇(QR) 0公斤		
全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:0.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份								
11月7日星期二	香鬆飯	紅燒馬鈴薯	鮮菇拌青花	蒸蛋	炒蚵白菜	榨菜雙絲湯		熱量：732大卡
		凍豆腐大丁(榮洲) 1公斤	袖珍菇(QR) 0.3公斤	洗選蛋(QR) 0公斤	薑絲(0.6K/包) 0包	美白菇(QR) 0.3公斤		醣類：104.1g
		洋芋(切大丁) 0公斤	冷凍綠花椰菜(CAS) 0公斤		蚵白菜(切實重) 0公斤	冬粉(2.5K)中農 0包		脂肪：24.1g
紅蘿蔔(切中丁) 0公斤	杏鮑菇頭(切片) 0公斤	榨菜絲-不辣 0公斤	蛋白質：34.8g					
餐數15			紅蘿蔔(切片) 0公斤			薑絲(0.6K/包) 0包		
	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.0份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
11月8日星期三	白米飯	夏威夷炒飯	烏龍滷味	蒸水餃(*2)	炒高麗菜	菜頭湯		熱量：735大卡
		鳳梨罐(565g) 1罐	素米血丁 0.6公斤	手工素水餃(35粒-包) 1包	木耳(切絲) 0公斤	非基改素丸子(特小) 0.3公斤		醣類：110.0g
		杏鮑菇(頭)(QR) 0.3公斤	杏鮑菇(A)(QR) 0.3公斤	紅蘿蔔(切絲) 0公斤	菜頭(切大丁) 0公斤	脂肪：23.7g		
餐數15		素火腿丁 0.3公斤	滷包小磨坊(30g)(小包) 0包		高麗菜(切實重) 0公斤	香菜(150g/把) 0把	蛋白質：35.7g	
	素肉鬆(K) 0.3公斤	非基改黑豆干大丁(榮洲)(K) 0公斤						
	三色豆(CAS-1k/包) 0公斤	香菜(150g/把) 0把						
		玉米粒(QR-K) 0公斤						
全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.3份 油脂與堅果種子類:2.2份								
11月9日星期四	地瓜飯	素魚排	冬瓜燒什錦	毛豆炒蛋	炒青江菜	味噌海芽湯		熱量：738大卡
		素魚排(非基改) 15片	冬瓜(切大丁) 0公斤	毛豆仁(CAS) 0.3公斤	青江菜(切實重) 0公斤	非基改嫩豆腐(300g盒)大漢 1盒		醣類：107.8g
		素魚排(非基改)備品 3片	小豆輪(特小) 0公斤	洗選蛋(QR) 0公斤		味噌十全(3K/盒) 0盒		脂肪：23.7g
餐數15			杏鮑菇頭(切中丁) 0公斤	紅蘿蔔(切絲) 0公斤		海帶芽(乾) 0公斤	蛋白質：32.8g	
			紅蘿蔔(切中丁) 0公斤			薑絲(0.6K/包) 0包		
			薑片(0.6K/包) 0包					
全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份								
11月10日星期五	白米飯	滷油腐	拌三絲	泡菜寬粉	炒有機荷葉白菜	豆薯三絲湯		熱量：764大卡
		三角油豆腐(大-pc)榮洲 15個	芹菜 0.1公斤	素泡菜(350g/罐) 1罐	有機荷葉白菜(尚統-彰)(切實重) 0公斤	非基改素肉絲(濕) 0.1公斤		醣類：103.3g
		三角油豆腐(大-pc)備品)榮洲 5個	海帶絲 0公斤	寬粉(3K) 0包	薑絲(0.6K/包) 0包	木耳(切絲) 0公斤		脂肪：20.6g
餐數15		非基改素肉燥(180g) 1包	紅蘿蔔(切絲) 0公斤	木耳(切絲) 0公斤		紅蘿蔔(切絲) 0公斤	蛋白質：32.3g	
			非基改白干絲 0公斤	紅蘿蔔(切絲) 0公斤		芹菜(末) 0公斤		
		黃豆芽 0公斤	高麗菜(切絲) 0公斤		豆薯(切絲) 0公斤			
全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份								