

# 0045 彰化縣二林鎮中正國小 112學年度第1學期第15週素食菜單

材料用量

8車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
12月4日 星期一	白米飯	紅燒油腐	蒸蛋	脆炒白玉絲	炒油菜	味噌海芽湯		熱量： 710大卡 醣類： 96.0 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 34.7 g
		非基改素肉燥(180g) 1包 濕香菇(小朵)(QR) 0.3公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0公斤 非基改三角油腐丁菜洲 0公斤	素肉鬆(K) 0.3公斤 洗選蛋(QR) 0公斤	非基改凍豆包切絲(K)菜洲 0.3公斤 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 菜頭(切粗絲) 0公斤 金針菇(QR) 0公斤	薑絲(一週用量)(0.6K/包) 0.5包 油菜(切實重) 0公斤	非基改凍豆腐(300g盒)大漢 1盒 味噌十全(3K/盒) 0盒 海帶芽(乾) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		
餐數	15	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
12月5日 星期二	香鬆飯	素麻油雞	滷獅子頭(*1)	豆香海帶根	炒蚵白菜	玉米蛋花湯		熱量： 772大卡 醣類： 103.3 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 35.8 g
		素麻油雞(滷味)包(600g) 2包 凍豆腐大丁(菜洲) 0.3公斤 素米血丁 0.3公斤 高麗菜(切片實重) 0.3公斤	素獅子頭(pc) 15粒 素獅子頭(pc-備品) 3粒	海帶根 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包 非基改豆干片(菜洲) 0公斤	薑絲(0.6K/包) 0包 蚵白菜(切實重) 0公斤	洗選蛋(QR) 0公斤 玉米粒(QR) 0公斤		
餐數	15	全穀雜糧類:6.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:0.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
12月6日 星期三	米粉	香芋米粉湯	山東滷味燙	芋丸(*1)(炸)	炒青江菜	芝麻包		熱量： 756大卡 醣類： 102.3 g 脂肪： 23.2 g 蛋白質： 28.9 g
		芋頭(切中丁) 0.8公斤 素皮絲 0.2公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 芹菜 0公斤 香菇絲 0公斤 高麗菜(切實重) 0公斤	杏鮑菇(頭)(QR) 0公斤 海帶結 0公斤 非基改黑豆干菜洲(K) 0公斤	素食芋丸(pc) 15個 素食芋丸(pc-備品) 3個	青江菜(切實重) 0公斤	芝麻包(小奇菜)(冷凍主食) 15個 芝麻包小(奇美)備品 3個		
餐數	15	全穀雜糧類:0.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.7份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:5.1份						
12月7日 星期四	地瓜飯	素鰻魚	偽蟹黃豆腐煲	泡菜炒年糕	炒萵苣	冬瓜丸子湯		熱量： 787大卡 醣類： 102.8 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 34.4 g
		素鰻魚(pc) 15片 素鰻魚(pc-備品) 3片	非基改素肉燥(180g) 1包 鴻喜菇(QR) 0.3公斤 南瓜(切小丁) 0公斤 封口豆腐(4.5K)非基改菜洲 0盒 紅蘿蔔(切小丁) 0公斤	素泡菜(350g/罐) 1罐 美白菇(QR) 0.3公斤 寧波年糕(430g-包) 0包 高麗菜(切實重) 0公斤	有機油菜(兩統-影)(切實重) 0公斤	非基改素丸子(特小) 0.2公斤 冬瓜(切大丁) 0公斤 薑片(0.6K/包) 0包		
餐數	15	全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.3份						
12月8日 星期五	白米飯	素蜜汁排	夜市鹹水時蔬	蕃茄炒蛋	炒有機油菜	榨菜粉絲湯		熱量： 785大卡 醣類： 100.5 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 35.0 g
		素蜜汁排(非基改)(pc) 15片 素蜜汁排(非基改)(備品) 3片	冷凍綠花椰菜(CAS) 0公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0公斤 百頁丁(中丁)菜洲 0公斤 龍筍片(實重)(備品) 0公斤	蕃茄(QR) 0.5公斤 洗選蛋(QR) 0公斤	有機油菜(兩統-影)(切實重) 0公斤	金針菇(QR) 0.1公斤 冬粉(2.5K)中農 0包 榨菜絲-不辣 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		
餐數	15	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						

豬肉來源:台灣(豬肉可食部位原料原產地皆為台灣)

承富實業股份有限公司 電話:04-8831965 傳真:04-8832612

2023/12/4 14:02

營養師：

午餐秘書：

校長：