

# 0045 彰化縣二林鎮中正國小 112學年度第1學期第16週素食食菜單

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
12 月 11 日 星 期 一 餐數 15	白米飯	泡菜油腐褒	醬煮馬鈴薯	玉米炒蛋	炒油菜	海結豆腐湯		熱量： 727大卡 醣類： 101.4 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 30.3 g
		冬粉小捆(40g)	1 捆	冷凍毛豆仁(1K)	0 包	洗選蛋(QR)	0 公斤	
		素泡菜(350g/罐)	1 罐	味醂(1800g)	0 罐	玉米粒(QR-K)	0 公斤	
		非基改油腐丁(禁洲)	1 公斤	洋芋(切大丁-泡水)	0 公斤	紅蘿蔔(切小丁)	0 公斤	
		大白菜(切實重)	0 公斤	白芝麻(熟)	0 公斤			
		美白菇(QR)	0 公斤	紅蘿蔔(切中丁)	0 公斤			
		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:0.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.7份						
12 月 12 日 星 期 二 餐數 15		醋燒山藥	時蔬炒春雨	炸醬炒五丁	炒萬苣	南瓜濃湯		熱量： 788大卡 醣類： 108.9 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 34.4 g
		非基改素羊肉(0.6K)	1 包	非基改素肉燥(180g)	1 包	小黃瓜	0.3 公斤	
		山藥(切大丁)	0 公斤	芹菜	0.1 公斤	三色豆(CAS-1k/包)	0 公斤	
		月桂葉(125g/包)小磨坊	0 盒	冬粉(3K)	0 包	脆筍丁	0 公斤	
		紅蘿蔔(切中丁)	0 公斤	木耳(切絲)	0 公斤	非基改小小豆干丁(禁洲)	0 公斤	
				紅蘿蔔(切絲)	0 公斤			
				黃豆芽	0 公斤			
		全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.2份 蔬菜類:0.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.7份						
12 月 13 日 星 期 三 餐數 15		鄉村高麗菜炊飯	素雞塊(*2)	香Q滷蛋	炒蚵白菜	味噌豆腐湯		熱量： 755大卡 醣類： 110.1 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 36.7 g
		素火腿丁	0.3 公斤	素雞塊(pc)	30 個	滷雞蛋(國產:台灣)	15 個	
		芋頭(切小丁)	0.3 公斤	素雞塊(pc-備品)	10 個	滷雞蛋(國產:台灣)(備品)	3 個	
		毛豆仁(冷凍)	0 公斤			蚵白菜(切實重)	0 公斤	
		紅蘿蔔(切小丁)	0 公斤			封口豆腐(4.5K)	0 盒	
		香菇絲	0 公斤			味噌(K)	0 公斤	
		高麗菜(切粗絲)	0 公斤			素肚	0.3 公斤	
		全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份						
12 月 14 日 星 期 四 餐數 15		素蚵仔捲	冬瓜燒什錦	大阪燒高麗菜	炒青江菜	酸菜筍片湯		熱量： 778大卡 醣類： 105.2 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 37.3 g
		素蚵仔捲(條)	15 條	冬瓜(切大丁)	0 公斤	鴻喜菇(QR)	0.3 公斤	
		素蚵仔捲(條)備品	3 條	小豆輪(特小)	0 公斤	青江菜(切實重)	0 公斤	
				杏鮑菇頭(切中丁)	0 公斤	素肚	0.3 公斤	
				紅蘿蔔(切中丁)	0 公斤	脆筍片(實重)(醃漬品)	0.3 公斤	
				薑片(0.6K/包)	0 包	薑絲(0.6K/包)	0 包	
						酸菜絲	0 公斤	
						金針菇(QR)	0 公斤	
		全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
12 月 15 日 星 期 五 餐數 15		滷豆包	東北白菜鍋	肉醬螺旋麵	炒有機油菜	菜頭丸子湯		熱量： 756大卡 醣類： 101.0 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 33.8 g
		非基改炸豆包(禁洲)(pc)	15 片	大白菜(切實重)	0 公斤	非基改素肉燥(180g)	1 包	
		非基改炸豆包(禁洲)(pc)	3 片	百頁丁(中丁)禁洲	0 公斤	三色豆(CAS-1k/包)	0 公斤	
		非基改素肉燥(180g)	1 包	紅蘿蔔(切絲)	0 公斤	蕃茄醬(3K)可果美	0 罐	
				金針菇(QR)	0 公斤	通心麵(螺旋)500g	0 包	
				非基改豆皮(K)	0 公斤			
		全穀雜糧類:5.0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						

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

2023/12/11 9:00

營養師 :

午餐秘書 :

校長 :