

彰化縣二林鎮中正國小 112學年度第一學期第20週素食菜單內容明細表

材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析
1月8日 星期一	白米飯	燒菜卷	塔香紫茄	彩椒燒油腐	炒大白菜	蘿蔔湯		醣類：
		炸素菜卷*彰南N 20個	茄子 1.5Kg	小三角油豆腐(Kg*榮)L 0.8Kg	大白菜(切片) 1.5Kg	白蘿蔔(中丁) 0.6Kg		87.0 g
		金針菇 0.2Kg	九層塔(兩) 1兩	杏鮑菇(頭切片) 0.3Kg	木耳絲 0.1Kg	芹菜(珠) 0.1Kg		脂肪：
		薑絲 0.1Kg		彩椒(大丁) 0.3Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg			10.8 g
餐數 15								蛋白質： 32.0 g 熱量： 566大卡
1月9日 星期二	糙米飯	香滷豆包	麻香拌干絲	日式蒸蛋	炒有機高麗菜	結頭玉米湯		醣類：
		炸豆包(個*彰南)N 20個	熟白芝麻(兩) 1兩	雞蛋(kg)G 0.8Kg	有機高麗菜(片)*桃園 1.5Kg	芹菜珠(兩) 1兩		96.5 g
		滷包 1個	海帶絲(切段) 0.6Kg		胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	結頭菜(中丁) 0.6Kg		脂肪：
		薑片 0.1Kg	白豆干絲(Kg*榮洲)L 0.3Kg			新鮮玉米(切段) 0.3Kg		19.6 g
餐數 15			芹菜(切段) 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg					蛋白質： 45.7 g 熱量： 711大卡
1月10日 星期三	白米飯	筍乾燒豆筍	家常豆腐	螞蟻上樹	履歷青江菜	薑絲冬瓜湯		醣類：
		筍乾(濕) 0.6Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1盒	素肉燥(180g*包)N 1包	履歷青江菜(切段) 1.5Kg	非基改豆皮(條) 1條		107.8 g
		豆筍(KG)N 0.5Kg	三色豆(CAS) 0.1Kg	高麗菜(切片) 0.4Kg		冬瓜(中丁) 0.6Kg		脂肪：
		薑片 0.1Kg	鴻喜菇 0.1Kg	冬粉(Kg*小捆) 0.3Kg		薑片 0.1Kg		26.1 g
餐數 15				木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg				蛋白質： 38.0 g 熱量： 802大卡
1月11日 星期四	五穀飯	素魚排	嫩炒海帶根	什錦鍋物	履歷油菜	酸辣湯		醣類：
		海苔素魚排(片)N 20片	紅辣椒(兩) 1兩	凍豆腐(大丁*榮)L 0.6Kg	履歷油菜(切段) 1.5Kg	中華豆腐(300g) 1盒		115.9 g
			海帶根 1Kg	高麗菜(切片) 0.4Kg		香菜(兩) 1兩		脂肪：
			芹菜(切段) 0.2Kg	杏鮑菇(頭切片) 0.2Kg		素肉絲(乾)兩N 1兩		28.5 g
餐數 15			薑絲 0.1Kg	金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1Kg		脆筍絲(醃) 0.2Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg		蛋白質： 40.8 g 熱量： 864大卡
1月12日 星期五	白米飯	香酥雞排	素肉醬	銀芽什錦	炒有機小松菜	味噌豆腐湯		醣類：
		素雞排(個*彰南)N 20個	素肉燥(180g*包)N 1包	豆芽菜 0.8Kg	有機小松菜(切段)欽哥 1.5Kg	中華豆腐(300g) 2盒		111.7 g
			脆筍丁(醃) 0.5Kg	炸豆包絲*彰南N 0.3Kg	薑絲 0.1Kg	味噌(140g*包) 1包		脂肪：
			碎豆干丁*榮洲L 0.5Kg	木耳絲 0.1Kg		乾海芽(兩) 1兩		16.2 g
餐數 15			毛豆仁(CAS) 0.1Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg				蛋白質： 33.6 g 熱量： 728大卡