

T03 彰化縣二林鎮二林國小 111學年度第二學期第10週午餐食譜設計(素)

菜單組成 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
4月17日星期一	白米飯(國小)	茄汁豆腸	黑胡椒洋芋	結頭菜角螺	地瓜葉	番茄蔬菜湯	產履黃豆奶	醣類：	全穀雜糧類	5.5
餐數24		生豆腸(切段*榮)素L 1.6 Kg 青椒(切片) 0.8 Kg	馬鈴薯(中丁) 2 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.6 Kg	結頭菜(中丁) 1.8 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3 Kg 非基改豆皮角 0.2 Kg	地瓜葉(處理好) Kg	大白菜(切片) 0.8 Kg 牛蕃茄(中丁) 0.4 Kg		93.5 g	豆魚蛋肉類	3
								脂肪：	蔬菜類	2.2
								27.5 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								34.2 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								758.3大卡		
4月18日星期二	地瓜飯	紅燒油腐	三杯杏鮑菇	雪菜豆乾丁	炒高麗菜	蘿蔔湯	保久乳(福樂)	醣類：	全穀雜糧類	5.7
餐數24		粗豆腐(大丁尺四*5K)L 1 盤	杏鮑菇(頭切塊) 2 Kg 九層塔(兩) 1 兩	豆干丁*榮洲L 1.5 Kg 雪裡紅(醃) 1 Kg	木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg	白蘿蔔(中丁) 1 Kg		106.1 g	豆魚蛋肉類	3.0
								脂肪：	蔬菜類	2.2
								30.7 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								41 g	乳品類	0.8
								熱量：		
								864.7大卡		
4月19日星期三	鮮蔬炒飯	蘿蔔燒黑乾	小瓜炒菇	炸地瓜	大陸妹	薑絲南瓜湯		醣類：	全穀雜糧類	7.1
餐數24		大溪黑豆干(切9丁*榮)L 1.2 Kg 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3 Kg	小黃瓜(切片) 1 Kg 豆干片*榮洲L 0.8 Kg 秀珍菇 0.3 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg	(南)地瓜切粗條(地瓜薯條) 3 Kg	大陸妹(切段) Kg	南瓜(中丁) 1 Kg		113.5 g	豆魚蛋肉類	2.8
		鮮蔬炒飯						脂肪：	蔬菜類	1.4
		高麗菜粗絲 1 Kg						26.5 g	油脂類	2.5
		三色豆 0.3 Kg						蛋白質：	水果類	0.0
		碎豆乾丁 0.5 Kg						35.2 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								833.3大卡		
4月20日星期四	糙米飯(糙米0.3K)	炸香豆腐	芹香素雞	古早味白菜滷	炒小白菜	冬瓜湯	保久乳(福樂)	醣類：	全穀雜糧類	5.6
餐數24		粗豆腐(大丁尺四*5K)L 1 盤	素雞丁(濕)N 1.5 Kg 芹菜(切段) 0.5 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg	大白菜(切片) 2 Kg 木耳絲 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 非基改豆皮角 0.1 Kg	小白菜(切段) Kg	冬瓜(中丁) 1.2 Kg		103.6 g	豆魚蛋肉類	2.6
								脂肪：	蔬菜類	2.0
								28.7 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								37.8 g	乳品類	0.8
								熱量：		
								823.9大卡		
4月21日星期五	寶島白飯	醋溜豆包	三色芽菜	滷豆乾丁	有機油菜	豆腐湯		醣類：	全穀雜糧類	6.4
餐數24		炸豆包(個*彰南)N 34 個	豆芽菜 1.5 Kg 芹菜(切段) 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg	豆干丁*榮洲L 1.2 Kg 海帶結 0.6 Kg	有機油菜(切段*順) Kg	豆腐(1.2K*盒)素L 1 盒		101.5 g	豆魚蛋肉類	3.4
								脂肪：	蔬菜類	1.1
								29.5 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								37.7 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								822.3大卡		