

陳平國小午餐廚房(素)114.02月菜單

[illegible]

陳平國小午餐廚房(素)114.02月菜單

日期	主食	菜名	主菜用量明細			菜名	副菜(一)用量明細			菜名	副菜(二)用量明細			菜名	湯類用量明細		
			材 料		數量		材 料		數量		材 料		數量		材 料		數量
2月17日週一	白米飯	冰糖燒干	大溪豆干未染色	56	8	蠔油紫茄	茄子去蒂Q	50	11	高麗菜	履歷高麗菜切		10	熱豆漿	有機黃豆漿		4包
			八角		1包		杏鮑菇片Q	12	5		嫩薑絲		0.1				
			粗冰糖		1包		九層塔	1	0.2		紅蘿蔔絲Q	2	0.5				
			甘草/桂皮		共用						木耳絲Q	2	0.5				
			海帶結	14	1												
			薑片		0.2												
2月18日週二	十穀飯	青龍干片	青龍切Q	13	4	泡菜年糕	大白菜切追溯	50	11	菠菜	履歷菠菜切		10	冬瓜素丸湯	冬瓜去皮去籽Q	32	6
			豆干片	44	9		素泡菜	5	2K		嫩薑絲		0.1		小水丸	10	3斤
			豆鼓		1包		韓式年糕	8	5包		紅蘿蔔絲Q	2	0.5		薑片		0.1
							秀珍菇Q	3	3						紅棗		0.2
2月19日週三	肉羹麵	素肉羹	白油麵	130	18	素雞塊	素雞塊		305PC	福山萵苣	履歷福山萵苣		10	銀絲卷	銀絲卷小	40	
			素肉羹		3斤		地瓜薯條		6		嫩薑絲		0.1				
			紅蘿蔔絲追溯	5	0.5						紅蘿蔔絲Q		0.5				
			芹菜去葉追溯		0.1												
			乾香菇片台灣		0.2												
			大白菜切追溯	44	5												
2月20日週四	糙米飯	三杯豆包	木耳朵追溯	5	1	紅燒麵輪				有機黑葉白菜				芋頭米粉湯			
			豆包切十字	33	6		白蘿蔔去皮追	53	10		黑葉白菜有機		10		芋頭中丁Q	19	4
			素腰花	18	4斤		紅蘿蔔中丁追	4	0.8		嫩薑絲		0.1		高麗菜切Q	19	5
			有機黑蠔菇		2		迷你麵輪	2	0.5		木耳絲Q	2	0.5		埔里米粉	12	5包
			九層塔	1	0.3		海帶結	5	1						生香菇片Q	10	1.5
2月21日週五	麥片飯	番茄燴豆腐				什錦冬瓜				翠綠油菜				黃瓜湯	240人		
			薄板豆腐切	78	3盤		冬瓜去皮籽追		11		履歷油菜切		10		大黃瓜去皮籽Q	31	6
			番茄去蒂Q	13	2		素魚丸		2斤		嫩薑絲		0.1		素肉羹		2斤
			豆莢加工Q	6	1		嫩薑絲		0.1		生香菇片Q		0.5		嫩薑絲		0.1
			番茄醬		1P		紅蘿蔔片Q		0.6						生香菇片Q		1
							非基改角螺	2	0.2								

陳平國小午餐廚房(素)114.02月菜單

日期	主食	菜名	主菜用量明細			菜名	副菜(一)用量明細			菜名	副菜(二)用量明細			菜名	湯類用量明細		
			材 料		數量		材 料		數量		材 料		數量		材 料		數量
2月24日週一	白米飯	家常豆腐	薄板豆腐盤切	60	3盤	雙色花椰	綠花冷凍台優	48	9	薑汁蚵白菜	履歷蚵白菜切		10	熱豆漿	有機黃豆漿		4包
			生香菇片Q		2		白花冷凍台優	19	5		嫩薑絲		0.1				
			素肉燥		5條		木耳朵追溯	4	1		枸杞		0.1				
							紅蘿蔔片追溯	4	1								
2月25日週二	五穀飯	醬爆素肚	素豬肚切片	32	8	鮮炒小瓜	小黃瓜Q B	60	11	高麗菜	履歷高麗菜切		10	好彩頭湯	白蘿蔔去皮追	35	4
			杏鮑菇片Q	19	4		木耳朵Q		1		嫩薑絲		0.1		玉米穗段Q	10	2
			四季豆段Q	10	1		黃甜椒去蒂Q		1		紅蘿蔔絲Q		0.5		紅蘿蔔中丁追	3	1
			九層塔		0.3		素斑節蝦	10	3斤		木耳絲Q		0.5		芹菜珠Q		0.1
			素沙茶醬		1P												
2月26日週三	星洲湯麵	星洲湯麵	白油麵	135	18	海陸拼盤	素蚵仔酥	25	6斤	菠菜	履歷菠菜切		10	車輪餅	古早味紅豆餅		
			紅蘿蔔絲Q		0.6		百頁豆腐	20	4		嫩薑絲		0.1				
			高麗菜切		5		素米血	40	1包		木耳絲Q		0.5		含素		
			木耳朵Q		0.6		九層塔		0.3								
			素咖哩粉		1盒												
2月27日週四	糙米飯	素肉燥油豆腐	迷你三角油腐	36	8	日式南瓜	南瓜大丁去皮		15	有機小松菜	小松菜有機切		10	紅燒湯	白蘿蔔丁Q	30	6
			素肉燥		5條		嫩薑絲		0.1		嫩薑絲		0.1		蕃茄去蒂Q	10	3
			紅甜椒去蒂Q		2		枸杞		0.1		木耳絲Q		0.5		紅蘿蔔丁Q	4	1
			生香菇片Q		2		青豆仁		1						素羊肉	2	2斤
															番茄醬		1桶
2月28日週五	國定假日														240人		

臺中市北屯區陳平/四張犁/仁愛國民小學

114年02月營養(素食)午餐菜單總表

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
週別	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日
第1週		地瓜飯		糙米飯	胚芽飯
		沙茶麵腸	鮮蔬什錦粥	素肉燥油豆腐	香菇素肉燥
		黃瓜黑輪	牛蒡揚	快炒鮮菇	麵筋白菜滷
		翠綠青江菜	薑汁蚵白菜	有機綠豆芽	菠菜
		結頭菜湯	蘿蔔糕	紫菜丸子湯	蘿蔔湯
		水果		水果	
營養分析	熱量：614.5 kcal 醣類：69 g 蛋白質：26.1 g 脂肪：21.5 g	熱量：758 kcal 醣類：101g 蛋白質：30g 脂肪：24 g	熱量：768.5 kcal 醣類：69 g 蛋白質：26.1 g 脂肪：21.5 g	熱量：733kcal 醣類：70 g 蛋白質：27 g 脂肪：21.5 g	熱量：592.5 kcal 醣類：110 g 蛋白質：26.1 g 脂肪：21.5 g
週別	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
第2週	白米飯	十穀飯		糙米飯	麥片飯
	冰糖燒干	青龍干片	素肉羹麵	三杯豆包	番茄燴豆腐
	蠔油紫茄	泡菜年糕	素雞塊*2	紅燒麵輪	什錦冬瓜
	高麗菜	菠菜	福山萵苣	有機黑葉白菜	翠綠油菜
	熱豆漿	冬瓜素丸湯	銀絲卷	芋頭米粉湯	黃瓜湯
		水果	鮮奶/豆漿	水果	
營養分析	熱量：614.5 kcal 醣類：69 g 蛋白質：26.1 g 脂肪：21.5 g	熱量：758 kcal 醣類：101g 蛋白質：30g 脂肪：24 g	熱量：768.5 kcal 醣類：69 g 蛋白質：26.1 g 脂肪：21.5 g	熱量：733kcal 醣類：70 g 蛋白質：27 g 脂肪：21.5 g	熱量：592.5 kcal 醣類：110 g 蛋白質：26.1 g 脂肪：21.5 g
週別	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
	白米飯	五穀飯		糙米飯	228放假
	家常豆腐	醬爆素肚	星州湯麵	滷三角油豆腐	
	雙色花椰	鮮炒小瓜	海陸拼盤	日式南瓜	
	薑汁蚵白菜	高麗菜	菠菜	有機小松葉	
	熱豆漿	好彩頭湯	車輪餅	紅燒湯	
	履歷豆漿	水果		水果	
	熱量：614.5 kcal 醣類：69 g 蛋白質：26.1 g 脂肪：21.5 g	熱量：758 kcal 醣類：101g 蛋白質：30g 脂肪：24 g	熱量：768.5 kcal 醣類：69 g 蛋白質：26.1 g 脂肪：21.5 g	熱量：733kcal 醣類：70 g 蛋白質：27 g 脂肪：21.5 g	