

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第1週素食菜單

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
9月1日 星期一	白米飯 (扣素)	滷冬瓜麵輪 冬瓜(切中丁) 1 公斤 麵筋泡(K) 0.5 公斤 小豆輪(K) 0.3 公斤 熟花生 0.3 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0.1 公斤	滷大油腐 三角油豆腐(大-pc)菜洲 0 個	毛豆炒蛋 毛豆仁(冷凍) 0 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0 公斤 蛋. 0 公斤	炒高麗菜 薑絲(一捆用量)(0.6K/包) 1 包 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	(素)鮮筍湯 非基改豆皮(K) 0.3 公斤 新鮮竹筍片(嫩) 0 公斤		熱量： 790大卡 醣類： 74.7 g 脂肪： 40.1 g 蛋白質： 37.0 g
餐數 14		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.8份						
9月2日 星期二	五穀米飯	滷豆雞 素豆雞 2.5 公斤 百頁豆腐(榮洲) 1 公斤	滷雞蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 0 個	素菜捲 素菜捲(40g) 18 條 素菜捲(40g)(備品) 3 條	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	酸菜皮絲湯 素皮絲 0.3 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 酸菜絲 0 公斤 金針菇(QR) 0 公斤		熱量： 964大卡 醣類： 93.8 g 脂肪： 47.0 g 蛋白質： 48.1 g
餐數 18		全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:7.1份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份						
9月3日 星期三	白米飯	(素)什錦菇菇炊飯 白精靈菇(QR) 0.6 公斤 金針菇(QR) 0.6 公斤 鴻喜菇(QR) 0.6 公斤 薑片(0.6K) 0 包	東山豆干 不辣辣椒 0 公斤 二砂台糖(1K/包) 0 包 小豆干(1/4非基改) 0 公斤 滷包(30g-小包) 0 包	芋泥包 芋泥包(小奇與冷凍主料) 0 個	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	玉米蛋花湯 玉米粒(QR) 0 公斤 蛋. 0 公斤		熱量： 431大卡 醣類： 75.5 g 脂肪： 9.9 g 蛋白質： 9.5 g
餐數 18		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
9月4日 星期四	白米飯	滷豆筍 豆筍 2.5 公斤 藥膳包(小包60g) 1 包	(素)麻婆豆腐 非基改素肉燥(100g) 1 包 萬家香素蠔油(6L) 0 桶 豆腐非基改(切中丁)(4.5K) 0 板	滷素獅子頭(*1) 素獅子頭(pc) 18 粒 素獅子頭(pc-備品) 3 粒	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0 公斤	翡翠羹湯 翡翠羹(0.3K) 0 盒 蛋. 0 公斤		熱量： 1316大卡 醣類： 72.5 g 脂肪： 89.0 g 蛋白質： 75.5 g
餐數 18		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.4份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
9月5日 星期五	紫米飯	香滷素雞 素雞丁 3 公斤 薑片(0.6K/包) 0 包	白菜滷 大白菜(切實重) 0 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 金針菇(QR) 0 公斤 非基改豆皮(K) 0 公斤 香菇絲 0 公斤	洋芋炒蛋 洋芋(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 蛋 0 公斤	炒有機青菜 有機青菜(肉絲)(切實重) 0 公斤	針菇豆皮湯 非基改豆皮(K) 0.3 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 金針菇(QR) 0 公斤		熱量： 668大卡 醣類： 66.8 g 脂肪： 30.7 g 蛋白質： 36.0 g
餐數 18		全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:5.3份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4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

2025/8/18 12:27

營養師：

午餐秘書：

校長：

依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上上述食材過敏者請注意。