

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第2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8日 星期一	白米飯	藥膳猴頭菇 素猴油素猴菇海包(400g) 2包 凍豆腐大丁 1公斤 白精靈菇(QR) 0.6公斤 金針菇(QR) 0.6公斤	大薯餅 三角薯餅(大-pc) 18片 三角薯餅(大-pc備品) 3片	玉米炒蛋 玉米粒(QR-K) 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	冬瓜素香菇丸湯 素香菇貢丸(K) 0.3公斤 冬瓜(切中丁) 0公斤		熱量： 650大卡 醣類： 98.7 g 脂肪： 19.2 g 蛋白質： 20.9 g
餐數 18		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1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9日 星期二	糙米飯	芋頭燒雞 調理-素雞丁 2公斤 芋頭(切中丁) 1公斤 薑片(0.6K/包) 0包	(素)肉末油腐 非基改素肉燥(180g) 1包 非基改油腐丁(柴洲) 0公斤	滑嫩蒸蛋 玻璃紙(包)50入 0包 素魚板絲 0公斤 蛋. 0公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0公斤	摩摩喳喳 二砂台糖(1K/包) 0包 椰漿(小400ml) 0罐 芋丁(小)冷凍 0公斤 蕃薯(切小丁) 0公斤 西谷米 0公斤		熱量： 711大卡 醣類： 89.4 g 脂肪： 28.8 g 蛋白質： 25.9 g
餐數 18		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
9月10日 星期三	白油麵	鮮蔬炒素火腿 素火腿(0.5K/條)非基改 1條 白精靈菇(QR) 0.6公斤 鴻喜菇(QR) 0.6公斤 芹菜(切段) 0.3公斤 非基改豆皮(K) 0.3公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 豆芽菜 0公斤	素鍋貼(*2) 素鍋貼(50P/包) 1包	油燜筍香鮑菇 不辣辣椒 0公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0公斤 熟桂竹筍(切) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0公斤	南瓜濃湯 素濃湯粉(120g/包) 1包 乾香菇(小) 0公斤 南瓜(切小丁) 0公斤		熱量： 252大卡 醣類： 27.0 g 脂肪： 10.2 g 蛋白質： 14.1 g
餐數 18		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
9月11日 星期四	白米飯	涼拌木耳 木耳(整朵) 1公斤 黃豆芽 1公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5包 紅椒(QR) 0.2公斤	飄香滷味 海帶結 0公斤 滷包(30g-小包) 0包 百頁丁(中丁)柴洲 0公斤 菜頭(切中丁) 0公斤	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 蛋. 0公斤	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	味噌豆腐湯 味噌(K) 0公斤 豆腐柴洲(切)約4.5K) 0板		熱量： 439大卡 醣類： 74.9 g 脂肪： 10.0 g 蛋白質： 13.1 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:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.8份						
9月12日 星期五	小米飯	麻油素雞 凍豆腐大丁 1.5公斤 素(香Q糕0.4K) 1包 素雞丁 1公斤	(素)韓式拌春雨 非基改素肉燥(180g) 1包 寬粉(K) 0公斤 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 黃豆芽 0公斤	滷海帶片 海帶片(pc) 1片	炒有機青菜 有機青菜(兩捆)(切實重) 0公斤	紫菜蛋花湯 紫菜 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包 蛋. 0公斤		熱量： 665大卡 醣類： 71.0 g 脂肪： 28.7 g 蛋白質： 31.7 g
餐數 18		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4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 12:26

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。