

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第3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15日 星期一 | 白米飯 | 花生麵筋 | 素玉米三色 | 起司玉米蛋 | 素炒高麗菜 | 仙草蜜 | | 熱量： 865大卡 醣類： 73.5 g 脂肪： 47.3 g 蛋白質： 39.9 g |
| | | 麵筋泡(K) 1.2 公斤 濕香菇(小朵)(QR) 0.5 公斤 熟花生 0.5 公斤 | 芋丁(小)冷凍 0.3 公斤 毛豆仁(冷凍) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0 公斤 | 起司片(pc) 10 片 玉米粒(QR-K) 0.6 公斤 蛋. 0 公斤 | 薑絲(一週用量)(0.6K/包) 0.5 包 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤 | 二砂台糖(1K/包) 0 包 仙草蜜(5K/桶) 0 桶 | | |
| 餐數 | 22 | 全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:4.8份 | | | | | | |
| 9月16日 星期二 | 燕麥飯 | 三杯菇菇 | 素什錦貓耳朵 | 冰心地瓜 | 炒履歷油菜 | 酸辣湯 | | 熱量： 730大卡 醣類： 97.9 g 脂肪： 27.6 g 蛋白質： 23.2 g |
| | | 凍豆腐(中丁)非基改 1 公斤 白精靈菇(QR) 0.8 公斤 金針菇(QR) 0.8 公斤 鴻喜菇(QR) 0.8 公斤 | 非基改素肉(180g) 1 包 素皮絲 0.2 公斤 彩色麵疙瘩 0 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤 | 冰心地瓜(TAP)(1250g) 0 包 | 履歷油菜(切實重) 0 公斤 | 木耳(切絲) 0 公斤 烏醋(庫存) 0 庫存 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 蛋. 0 公斤 豆腐非基改(切中丁)(4.5K) 0 板 金針菇(QR) 0 公斤 | | |
| 餐數 | 22 | 全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份 | | | | | | |
| 9月17日 星期三 | 白米飯 | 素沙茶燴飯 | 滷雞蛋 | 金絲捲 | 履歷空心菜(燴飯用) | 和風味噌湯 | 履歷豆奶(獎勵金\$62+10) | 熱量： 601大卡 醣類： 66.5 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 20.8 g |
| | | 百頁丁(中丁) 1 公斤 素沙茶醬(小)(250g) 1 罐 素羊肉(K) 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 豆芽菜 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 | 滷雞蛋(國產:台灣) 0 個 | 金絲捲(大贏家40G) 1 個 | 履歷空心菜(切實重) 0 公斤 | 鴻喜菇(QR) 0.3 公斤 味噌十全(3K/盒) 0 盒 海帶芽(乾) 0 公斤 | | |
| 餐數 | 22 | 全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份 | | | | | | |
| 9月18日 星期四 | 白米飯 | 糖醋豆包 | 素田園咖哩 | 素乾鍋香片 | 炒履歷青江菜 | 榨菜豆皮湯 | | 熱量： 632大卡 醣類： 65.1 g 脂肪： 28.2 g 蛋白質： 31.5 g |
| | | 非基改炸豆包(榮洲)(pc) 22 片 非基改炸豆包(榮洲)產品(pc) 5 片 蕃茄醬(庫存) 0 庫存 | 百頁丁(中丁)榮洲 1.2 公斤 素咖哩粉(25g) 1 罐 洋芋(切中丁) 0 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤 | 非基改素肉(180g) 1 包 白精靈菇(QR) 0.3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 豆干片(榮洲) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤 | 履歷青江菜(切實重) 0 公斤 | 非基改豆皮(K) 0.2 公斤 榨菜絲 0 公斤 | | |
| 餐數 | 22 | 全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份 | | | | | | |
| 9月19日 星期五 | 紫米飯 | 香菇滷豆輪 | 素壽喜燒凍豆腐 | 毛豆仁炒蛋 | 炒有機蚵白菜 | 菜頭素排骨湯 | | 熱量： 677大卡 醣類： 74.8 g 脂肪： 30.1 g 蛋白質： 32.5 g |
| | | 濕香菇(QR) 2.5 公斤 小豆輪(K) 0.6 公斤 | 非基改豆皮(K) 0.2 公斤 凍豆腐(中丁)非基改 0 公斤 大白菜(切實重) 0 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 | 毛豆仁(冷凍) 0.6 公斤 蛋. 0 公斤 | 有機蚵白菜(肉粒)(切實重) 0 公斤 | 素排骨酥(溼) 0.3 公斤 菜頭(切中丁) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 | | |
| 餐數 | 22 | 全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:1.1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

2025/9/8 12:50

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，對菜單上述食材過敏者請注意。