

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第4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 22 日 星期 一	白 米 飯	椒鹽杏鮑菇	鮮菇拌白花	滷雞蛋	素炒履歷青江菜	海芽味噌湯		熱量： 471大卡 醣類： 84.5 g 脂肪： 9.3 g 蛋白質： 13.0 g
		杏鮑菇(A)(QR) 3.5 公斤 九層塔(兩) 1 兩 蕃薯粉(K) 0.2 公斤	冷凍白花椰菜(CAS) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 袖珍菇(QR) 0 公斤	滷雞蛋(國產:台灣) 0 個	履歷(一週用量)0.6K(包) 0.5 包 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	味噌(K) 0.3 公斤 海帶芽(乾) 0 公斤		
餐數 22		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:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
9 月 23 日 星期 二	蕎 麥 飯	素香菇肉燥	素什錦白菜	涼拌海帶根	炒履歷油菜	素四神湯		熱量： 617大卡 醣類： 76.1 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 31.2 g
		素肉燥(180g) 1 包 香菇絲(兩) 1 兩 小小豆干丁(榮洲) 0.6 公斤 杏鮑菇(A)(QR) 0.6 公斤 素皮絲 0.6 公斤 碎瓜(玖順) 0.2 公斤	大白菜(切實重) 3 公斤 金針菇(QR) 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤 非基改豆皮(K) 0.1 公斤	九層塔 0 公斤 新鮮辣椒 0 公斤 海帶根(切) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	履歷油菜(切實重) 0 公斤	素排骨酥(溼) 0.2 公斤 四神包(小包60g) 0 包 小薏仁 0 公斤 豆薯(切中丁) 0 公斤		
餐數 22		全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
9 月 24 日 星期 三	白 米 飯	素當歸鴨	素菜捲	蒸蛋	炒高麗菜	素玉米濃湯		熱量： 693大卡 醣類： 70.1 g 脂肪： 30.6 g 蛋白質： 38.2 g
		素鴨肉 2 公斤 凍豆腐大丁 1.5 公斤 素(香Q糕)0.4K 1 包 素(當歸鴨)小包(60g) 1 包	素菜捲(40g) 22 條 素菜捲(40g)(備品) 5 條	玻璃紙(包)50入 0 包 素魚板絲 0 公斤 蛋. 0 公斤	紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	素濃湯粉(120g包) 1 包 素火腿丁 0.4 公斤 洋芋(切小丁) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤 玉米醬牛(大-3K) 0 罐 紅蘿蔔(切小丁) 0 公斤 蛋. 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:4.9份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
9 月 25 日 星期 四	白 米 飯	麻油素雞	香酥薯條	四季鮮蔬	炒履歷油菜	芹香素香菇丸湯		熱量： 709大卡 醣類： 91.5 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 34.7 g
		凍豆腐大丁 2 公斤 素(香Q糕)0.4K 1 包 素雞丁 1 公斤	洋芋薯條(細) 1.5 公斤	四季豆 1.5 公斤 冷凍玉米筍 0.8 公斤 白精靈菇(QR) 0.8 公斤	履歷油菜(切實重) 0 公斤	素香菇丸(K) 0.3 公斤 西芹菜(切末) 0.1 公斤		
餐數 22		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
9 月 26 日 星期 五	糙 米 飯	滷豆包	冬瓜盅	洋芋炒蛋	炒有機莧菜	紫菜蛋花湯		熱量： 623大卡 醣類： 83.9 g 脂肪： 21.4 g 蛋白質： 26.9 g
		非基改濕豆包(p<) 22 片 非基改濕豆包(p<)備品 5 片 濕香菇(QR) 0.2 公斤	冬瓜(切大丁) 2.5 公斤 乾香菇(兩) 1 兩 素羊肉(K) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包	洋芋(切絲) 1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 蛋 0 公斤	有機莧菜(尚乾:切實重) 0 公斤	紫菜 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 蛋. 0 公斤		
餐數 22		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.4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

2025/9/10 13:07

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。