

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第4週午餐菜單

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(蕎麥6K)	四川鉢鉢雞 胛腿丁(CAS) 51 公斤 杏鮑菇頭(切丁) 6 公斤 洋蔥(切中丁) 6 公斤 紅蘿蔔(切片) 3 公斤 冷凍蔥花 1 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 花椒粒(K) 0.3 公斤	鮮菇拌白花 冷凍白花椰菜(CAS) 36 公斤 袖珍菇(QR) 8 公斤 紅蘿蔔(切絲) 4 公斤	滷雞蛋 滷雞蛋(國產-台灣) 643 個 滷雞蛋(國產-台灣)(備品) 30 個	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 50 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌海芽湯 味噌(K) 7 公斤 豆腐芽菜(切大丁)(45K) 6 板 海帶芽(乾) 1 公斤	小薏仁先送	熱量： 692大卡 醣類： 87.0 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 41.0 g
餐數 640		全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
9月23日星期二	蕎麥飯	飄香肉燥 絞肉香里 45 公斤 碎瓜 12 公斤 冷凍蔥花 1 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包	肉末滷豆腐 豆腐非基改(切中丁)(45K) 12 板 絞肉香里 6 公斤	涼拌海帶根 海帶根(切) 30 公斤 肉絲香里 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.3 公斤 新鮮辣椒 0.1 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 50 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	四神湯 豆薯(切中丁) 10 公斤 四神包(小包60g) 7 包 小排骨(肉)香里 6 公斤 小薏仁(標示日期) 3 公斤		熱量： 536大卡 醣類： 82.0 g 脂肪： 5.0 g 蛋白質： 38.5 g
餐數 640		全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.6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	蔥爆豬柳 豬柳香里 48 公斤 洋蔥(切粗絲) 18 公斤 冷凍蔥花 1 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包	銀絲卷 銀絲卷(奇美)(小) 621 粒 銀絲卷(奇美)(小)備 30 粒	蒸蛋 蛋. 39 公斤 素魚板絲 6 公斤 玻璃紙(包)50入 1 包	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 50 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	玉米濃湯 玉米粒(QR-K) 10 公斤 蛋. 6 公斤 洋芋(切小丁) 3 公斤 洋蔥(切大丁) 3 公斤 玉米濃湯粉(小罐裝)(1K) 3 包 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤 玉米醬牛(大-3K) 2 罐		熱量： 702大卡 醣類： 95.7 g 脂肪： 19.1 g 蛋白質： 36.7 g
餐數 640		全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:1.2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(糙米先送6K)	沙茶魚丁 水鯊魚丁(QR) 70 公斤 洋蔥(切絲) 8 公斤 沙茶醬牛頭牌(3K) 1 罐 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包 冷凍蔥花 0.5 公斤	東山豆干 小豆干(1/4非基改) 39 公斤 二砂台糖(1K/包) 7 包 滿包(30g-小包) 7 包 不辣辣椒 0.6 公斤	滷海帶片 海帶片(pc) 662 片 海帶片(pc-備品) 30 片 滿包(30g-小包) 6 包	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 50 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	韓式煲湯 黃豆芽 8 公斤 肉絲香里 6 公斤 金針菇(QR) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 841大卡 醣類： 92.5 g 脂肪： 32.1 g 蛋白質： 44.0 g
餐數 640		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月26日星期五	糙米飯(6K)	香滷雞排 雞排(6)(QR) 621 片 雞排(6)(QR)備品 30 片 滿包(小)備品(10入/包300g) 1 袋 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K/包) 1 包 冷凍蔥花 0.5 公斤 新鮮辣椒 0.2 公斤	黑米糕卷 黑米糕卷(pc) 621 個 黑米糕卷(pc-備品) 30 個 沙拉油(18L) 1 桶	玉米炒蛋 蛋. 40 公斤 玉米粒(QR-K) 18 公斤	炒有機莧菜 有機莧菜(向統-切實重) 50 公斤	紫菜蛋花湯 蛋. 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 紫菜 0.6 公斤		熱量： 968大卡 醣類： 84.3 g 脂肪： 55.7 g 蛋白質： 30.9 g
餐數 640		全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:0.8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

2025/9/16 16:31

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。