

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第5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29日星期一 | 教師節補假 |                                                                  |                                                                                |                                                                                                            |                                                    |                                                                                    |    | 熱量：0大卡<br>醣類：0.0 g<br>脂肪：0.0 g<br>蛋白質：0.0 g       |
| 餐數22     |       | 全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份   |                                                                                |                                                                                                            |                                                    |                                                                                    |    |                                                   |
| 9月30日星期二 | 白米飯   | 蜜汁豆包<br>非基改凍豆包(PC) 22片<br>非基改凍豆包(PC)贈品 5片<br>白芝麻(熟)(兩) 1兩        | 四角油豆腐(大)-PC 1個                                                                 | 泡菜炒年糕<br>素泡菜(350g/罐) 1罐<br>大白菜(切實重) 0公斤<br>年糕(條狀小)(約0.5K) 0包<br>白精靈菇(QR) 0公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 0公斤<br>金針菇(QR) 0公斤 | 素炒履歷青江菜<br>薑絲(一週用量)(0.6K/包) 0.5包<br>履歷青江菜(切實重) 0公斤 | 玉米蛋花湯<br>玉米粒(QR) 0公斤<br>蛋. 0公斤                                                     |    | 熱量：480大卡<br>醣類：64.2 g<br>脂肪：16.3 g<br>蛋白質：21.1 g  |
| 餐數22     |       | 全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.9份   |                                                                                |                                                                                                            |                                                    |                                                                                    |    |                                                   |
| 10月1日星期三 | 燕麥飯   | 滷豆雞<br>素豆雞 3公斤<br>百頁豆腐(榮洲) 1公斤                                   | 絲瓜針菇<br>枸杞 0公斤<br>絲瓜(切片) 0公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0包<br>金針菇(QR) 0公斤                   | 滷雞蛋<br>滷雞蛋(國產:台灣) 0個                                                                                       | 炒高麗菜<br>紅蘿蔔(切絲) 0公斤<br>高麗菜(切實重) 0公斤                | 豆薯營養湯<br>濕香菇(切片) 0公斤<br>紅蘿蔔(切中丁) 0公斤<br>薑片(0.6K) 0包<br>豆薯(切中丁) 0公斤<br>非基改豆皮(K) 0公斤 |    | 熱量：864大卡<br>醣類：115.0 g<br>脂肪：30.2 g<br>蛋白質：35.3 g |
| 餐數22     |       | 全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.7份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份   |                                                                                |                                                                                                            |                                                    |                                                                                    |    |                                                   |
| 10月2日星期四 | 白米飯   | 凉拌木耳<br>木耳(整朵) 1公斤<br>黃豆芽 1公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0.5包<br>紅椒(QR) 0.2公斤 | 素菜捲<br>素菜捲(40g) 22條<br>素菜捲(40g)(備品) 5條                                         | 蒸蛋<br>玻璃紙(包)50入 0包<br>素魚板絲 0公斤<br>蛋. 0公斤                                                                   | 炒履歷油菜<br>履歷油菜(切實重) 0公斤                             | 素和風味噌湯<br>鴻喜菇(QR) 0.3公斤<br>味噌十全(3K/盒) 0盒<br>海帶芽(乾) 0公斤                             |    | 熱量：459大卡<br>醣類：67.6 g<br>脂肪：13.8 g<br>蛋白質：18.2 g  |
| 餐數22     |       | 全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.2份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份   |                                                                                |                                                                                                            |                                                    |                                                                                    |    |                                                   |
| 10月3日星期五 | 紫米飯   | 芋頭燒雞丁<br>素雞丁 2公斤<br>芋頭(切大丁) 1.5公斤                                | 素韓式拌春雨<br>非基改素肉燥(180g) 1包<br>寬粉(K) 0公斤<br>木耳(切絲) 0公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 0公斤<br>黃豆芽 0公斤 | 素珍珠丸子(※1)<br>素珍珠丸子(PC) 22粒<br>素珍珠丸子(備品)(PC) 5粒                                                             | 炒有機味美菜<br>有機味美菜(尚結)(切) 0公斤                         | 酸菜素肚湯<br>素肚(切片) 0.3公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0包<br>酸菜絲 0公斤<br>金針菇(QR) 0公斤                   |    | 熱量：709大卡<br>醣類：90.2 g<br>脂肪：27.6 g<br>蛋白質：27.3 g  |
| 餐數22     |       | 全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6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

2025/9/19 12:41

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。