

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第7週菜單

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
10月13日 星期一	白米飯	素當歸鴨 素鴨肉 2 公斤 凍豆腐大丁 1.5 公斤 素雞包(當歸鴨)(小包50g) 1 包	鮮菇拌青花 素腰花片 0.2 公斤 冷凍綠花椰菜(CAS) 0 公斤 杏鮑菇頭(切丁) 0 公斤 紅蘿蔔(切片) 0 公斤	滷雞蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 0 個	素炒高麗菜 薑絲(一捆用量)(0.6K/包) 0.5 包 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	菜頭素排骨湯 素排骨酥(滷) 0.3 公斤 菜頭(切中丁) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		熱量： 592大卡 醣類： 67.3 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 30.3 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
10月14日 星期二	小米飯	三杯菇菇 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	堅果洋芋 腰果(兩) 1 兩 洋芋(切大丁) 0 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤	滷素獅子頭(*1) 素獅子頭(pc) 22 粒 素獅子頭(pc-備品) 5 粒	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	金針湯 乾金針(兩) 1 兩 非基改豆皮(K) 0.2 公斤		熱量： 623大卡 醣類： 75.1 g 脂肪： 26.0 g 蛋白質： 23.3 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.6份						
10月15日 星期三	白米飯	滷豆筍 豆筍 3 公斤 素雞包(小包60g) 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	起司玉米蛋 起司片(pc) 10 片 玉米粒(QR-K) 0.6 公斤 蛋. 0 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0 公斤	仙草蜜 二砂台糖(1K/包) 0 包 仙草蜜(5K/桶) 0 桶		熱量： 1291大卡 醣類： 83.5 g 脂肪： 82.8 g 蛋白質： 70.6 g
餐數 22		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份						
10月16日 星期四	白米飯	糖醋豆包 非基改炸豆包(菜肉)(pc) 22 片 非基改炸豆包(菜肉)(備品)(pc) 5 片 蕃茄醬(庫存) 0 庫存	四季豆炒菇 四季豆 2 公斤 白精靈菇(QR) 0.8 公斤	冰心地瓜 冰心地瓜(TAP)(包的50個) 0 包	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	冬瓜湯 素羊肉(0.6K) 1 包 冬瓜(切中丁) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		熱量： 489大卡 醣類： 68.8 g 脂肪： 14.7 g 蛋白質： 23.1 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
10月17日 星期五	五穀米飯	麻油素雞 凍豆腐大丁 2 公斤 素(香Q糕0.4K) 1 包 素雞丁 1 公斤	素奶香針菇白菜 非基改豆皮卷(K) 0.2 公斤 大白菜(切實重) 0 公斤 奶油條安佳(454g) 0 條 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 金針菇(QR) 0 公斤	蒸蛋 玻璃紙(包)50入 0 包 素魚板絲 0 公斤 蛋. 0 公斤	炒有機薺菜 有機空心菜(尚純:切實重) 0 公斤	味噌豆腐湯 味噌(K) 0 公斤 豆腐菜洲(切)(約4.5K) 0 板		熱量： 656大卡 醣類： 71.8 g 脂肪： 26.3 g 蛋白質： 33.6 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5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

2025/10/7 12:08

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。