

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第8週素食菜單

菜單組成

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月20日 星期一	白米飯	素香菇肉燥 濕香菇(QR) 1 公斤 素肉燥(180g) 1 包 非基改小小豆干丁蔡洲 1 公斤 香菇絲(兩) 1 兩 碎豆輪 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 碎瓜(玖順) 0.2 公斤	滷雞蛋(國產:台灣) 個	黑米糕卷(pc) 個	冬瓜素羊湯 素羊肉(0.6K) 1 包 冬瓜(切中丁) 公斤 薑片(0.6K) 包		熱量： 651大卡 醣類： 68.8 g 脂肪： 30.2 g 蛋白質： 29.6 g
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:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
10月21日 星期二	燕麥飯	藥膳猴頭菇 素雞油猴頭菇湯包(600G) 2 包 凍豆腐大丁 1.2 公斤 白精靈菇(QR) 0.6 公斤 金針菇(QR) 0.6 公斤	蒸蛋 玻璃紙(包)50入 包 素魚板絲 公斤 蛋. 公斤	滷大油腐 三角油豆腐(大-pc)蔡洲 個	檸檬愛玉 二砂台糖(1K/包) 包 愛玉(5K/桶) 桶 新鮮檸檬汁(1.4L) 罐		熱量： 622大卡 醣類： 98.4 g 脂肪： 16.4 g 蛋白質： 19.1 g
餐數 22		全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.7份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
10月22日 星期三	白米飯	四季豆炒菇 四季豆 2 公斤 素火腿(0.5K/條)非基改 1 條 白精靈菇(QR) 0.7 公斤 鴻喜菇(QR) 0.7 公斤 非基改豆皮(K) 0.3 公斤	素龍鳳腿 素龍鳳腿 22 支 素龍鳳腿(備品) 5 支	紅燒豆腐 非基改素肉燥(180g) 1 包 豆腐非基改(切大丁)(4.5K) 板	素玉米濃湯 素濃湯粉(120g包) 1 包 素火腿丁 0.4 公斤 洋芋(切小丁) 公斤 玉米粒(QR-K) 公斤 玉米醬牛(大-3K) 罐 紅蘿蔔(切小丁) 公斤 蛋. 公斤		熱量： 648大卡 醣類： 83.3 g 脂肪： 24.0 g 蛋白質： 25.2 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份					
10月23日 星期四	胚芽米飯	酥炸香菇 濕香菇(QR) 3 公斤	素田園咖哩 百頁丁(中丁)蔡洲 1.2 公斤 素咖哩粉(25g) 1 罐 洋芋(切中丁) 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 公斤	刺瓜鮮菇 大黃瓜(切中丁) 2 公斤 白精靈菇(QR) 0.6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	紫菜蛋花湯 紫菜 公斤 薑絲(0.6K/包) 包 蛋. 公斤		熱量： 599大卡 醣類： 82.6 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 21.4 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:2.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份					
10月24日 星期五	光復節補假						熱量： 0大卡 醣類： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 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					

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

2025/10/13 13:51

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。