

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第9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
10月27日 星期一	白米飯	櫛瓜什錦 櫛瓜 2 公斤 四季豆 1 公斤 白精靈菇(QR) 1 公斤	海結滷豆干 滷包(30g~小包) 1 包 小豆干(2.5cm)崇洲 0 公斤 海帶結 0 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0 公斤	蒸素水餃(*2) 素水餃(pc) 44 粒 素水餃(pc-備品) 10 粒	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	素和風味噌湯 鴻喜菇(QR) 0.3 公斤 味噌十全(3K/盒) 0 盒 海帶芽(乾) 0 公斤		熱量： 474大卡 醣類： 81.7 g 脂肪： 11.0 g 蛋白質： 12.2 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
10月28日 星期二	燕麥飯	藥膳猴頭菇 素猴油猴頭菇湯包(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	毛豆炒蛋 毛豆仁(冷凍) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 蛋. 0 公斤	四角油腐 四角油豆腐(大)-pc 1 個	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	針菇皮絲湯 素皮絲 0.3 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 金針菇(QR) 0 公斤		熱量： 702大卡 醣類： 98.4 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 25.1 g
餐數 22		全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4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29日 星期三	白米飯	香菇滷筍干 濕香菇(QR) 2 公斤 碎豆輪 1 公斤 筍干(切) 0 公斤	蒸蛋 玻璃紙(包)50入 0 包 素魚板絲 0 公斤 蛋. 0 公斤	素什錦白菜 大白菜(切實重) 2.5 公斤 金針菇(QR) 0.6 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤 非基改豆皮卷(K) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(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： 744大卡 醣類： 72.9 g 脂肪： 36.5 g 蛋白質： 38.8 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
10月30日 星期四	糙米飯	滷豆筍 豆筍 3 公斤 藥膳包(小包60g) 1 包	滷雞蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 0 個	炒桂竹筍 木耳(切絲) 0 公斤 熟桂竹筍(切)淨重 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	酸辣湯 木耳(切絲) 0 公斤 烏醋(庫存) 0 庫存 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 蛋. 0 公斤 豆腐非基改切中丁(X4.5K) 0 板 金針菇(QR) 0 公斤		熱量： 1250大卡 醣類： 74.6 g 脂肪： 83.2 g 蛋白質： 68.6 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.8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:2.4份						
10月31日 星期五	白米飯	咖哩素雞丁 素雞丁 2 公斤 素咖哩塊(125g) 1 盒 南瓜(切大丁) 0 公斤	奶皇包 奶皇包(小) 1 個	素雞塊(*2) 素雞塊(全素)(pc) 44 個 素雞塊(pc-備品) 10 個	炒有機青松菜 有機青松菜(尚紅)(切實重) 0 公斤	冬瓜粉圓湯 二砂台糖(1K/包) 0 包 冬瓜塊小(0.6K) 0 塊 大粉圓 0 公斤		熱量： 486大卡 醣類： 54.6 g 脂肪： 19.7 g 蛋白質： 24.9 g
餐數 22		全穀雜糧類:2.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.1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

2025/10/20 8:50

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。