

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第9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
10月27日 星期一	白米飯 (燕麥先送9K)	鐵板豬 肉片香里 48 公斤 洋蔥(切粗絲) 12 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 5 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤	海結滷豆干 小豆干(2.5cm)澎湖 25 公斤 海帶結 10 公斤 滷包(30g-小包) 7 包 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤	蒸水餃(*2) 素水餃(奇香CAS1990包) 8 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	和風味噌湯 洋蔥(切小丁) 6 公斤 味噌十全(3K/盒) 2 盒 海帶芽(乾) 0.7 公斤		熱量： 794大卡 醣類： 87.1 g 脂肪： 35.5 g 蛋白質： 30.7 g
餐數 640		全穀雜糧類:4.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份						
10月28日 星期二	燕麥飯	滷雞腿 雞腿(6)(QR) 640 支 雞腿(6)(QR)備品 30 支 滷包(30g-小包) 6 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包	毛豆炒蛋 蛋. 45 公斤 毛豆仁(冷東) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤	四角油腐 四角油豆腐(大)~pc 643 個 四角油豆腐(大)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	針菇肉絲湯 金針菇(QR) 9 公斤 肉絲香里 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 795大卡 醣類： 95.0 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 42.5 g
餐數 640		全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:1.0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 (糙米先送9K)	東坡扣肉 肉丁香里 45 公斤 筍干(切) 17 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤	蒸蛋 蛋. 39 公斤 素魚板絲 6 公斤 玻璃紙(包)50入 1 包	滷海帶片 海帶片(pc) 643 片 海帶片(pc-備品) 30 片 滷包(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	菜頭排骨湯 菜頭(切中丁) 25 公斤 小排骨(肉)香里 6 公斤		熱量： 732大卡 醣類： 82.8 g 脂肪： 28.2 g 蛋白質： 34.1 g
餐數 640		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
10月30日 星期四	糙米飯	紅燒魚丁 鮭魚丁(QR)(K) 75 公斤 洋蔥(切中丁) 13 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 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	桂竹筍炒肉絲 熟桂竹筍(切)淨重 38 公斤 肉絲香里 9 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 碎蒜(0.3K/包) 1 包 蔥花 0.5 公斤 新鮮辣椒 0.1 公斤	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 50 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	酸辣湯 肉絲香里 6 公斤 蛋. 6 公斤 豆腐半蒸(切中丁)(4.5K) 4 板 金針菇(QR) 3 公斤 木耳(切絲) 1.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤 烏醋(5L) 1 桶		熱量： 835大卡 醣類： 82.5 g 脂肪： 31.5 g 蛋白質： 53.2 g
餐數 640		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.6份 蔬菜類:1.8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	萬聖節南瓜咖哩雞 骨腿丁(CAS) 45 公斤 南瓜(切大丁) 20 公斤 洋蔥(切中丁) 6 公斤 咖哩粉(大-600g) 2 盒 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤	奶皇包 奶皇包(小) 643 個 奶皇包小-備品 30 個	麥克雞塊(*2) 麥克雞塊(CAS)(K) 33 公斤 沙拉油(18L) 1 桶	炒有機青松菜 有機青包菜(尚紅)(切實重) 50 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬瓜粉圓湯 大粉圓 21 公斤 冬瓜塊小(0.6K) 15 塊 二砂台糖(1K/包) 6 包		熱量： 1038大卡 醣類： 119.2 g 脂肪： 47.0 g 蛋白質： 35.0 g
餐數 640		全穀雜糧類:4.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:0.8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。