

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第10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
11月3日 星期一	白米飯	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	絲瓜針菇 枸杞 0 公斤 絲瓜(切片) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 金針菇(QR) 0 公斤	滷大油腐 三角油豆腐(大-pc)菜測 0 個	素炒高麗菜 薑絲(一週用量)0.6K/包) 0.5 包 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	紫菜蛋花湯 紫菜 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 蛋. 0 公斤		熱量： 552大卡 醣類： 66.3 g 脂肪： 19.4 g 蛋白質： 28.5 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
11月4日 星期二	蕎麥飯	藥膳猴頭菇 素麻油猴頭菇湯(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	滷雞蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 0 個	洋芋薯條 洋芋薯條(粗) 0 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	味噌海芽湯 味噌(K) 0 公斤 海帶芽(乾) 0 公斤 豆腐絲(切大丁)(4.5K)非 0 板		熱量： 427大卡 醣類： 76.1 g 脂肪： 5.8 g 蛋白質： 16.6 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.4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:0.0份						
11月5日 星期三	白米飯	滷豆包 非基改凍豆包(pc) 22 片 非基改凍豆包(pc)贈品 5 片 濕香菇(QR) 0.2 公斤	蠔油豆腐 三色豆(CAS-1K/包) 0 公斤 萬家香素蠔油(6L) 0 桶 豆腐絲(切中丁)(4.5K)非 0 板	桂竹筍炒豆皮 熟桂竹筍(切) 0 公斤 非基改豆皮卷(1.8K/包) 0 包	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0 公斤	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： 558大卡 醣類： 80.9 g 脂肪： 16.6 g 蛋白質： 22.6 g
餐數 22		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月6日 星期四	白米飯	凉拌木耳 木耳(整朵) 2 公斤 黃豆芽 1 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 紅椒(QR) 0.2 公斤	冰心地瓜 冰心地瓜(TAP)(包的55%) 0 包	茶香滷豆干 滷包小(小)切(30g)(小包) 1 包 不辣辣椒 0 公斤 紅茶包小 0 包 非基改黑豆干菜測(K) 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	玉米蛋花湯 玉米粒(QR) 0 公斤 蛋. 0 公斤		熱量： 509大卡 醣類： 88.4 g 脂肪： 11.1 g 蛋白質： 14.6 g
餐數 22		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月7日 星期五	紫米飯	素香菇肉燥 濕香菇(QR) 1 公斤 素肉燥(180g) 1 包 非基改小小豆干丁菜測 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	高湯蒸蛋 素高湯(大)3K 0 罐 蛋. 0 公斤	鮮菇拌白花 冷凍白花椰菜(CAS) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 袖珍菇(QR) 0 公斤	炒有機青江菜 有機青江菜(尚結:切實重) 0 公斤	菜頭素丸湯 素丸子(特小) 0.5 公斤 菜頭(切中丁) 0 公斤		熱量： 735大卡 醣類： 71.7 g 脂肪： 36.5 g 蛋白質： 34.6 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:0.6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

2025/10/28 13:19

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。