

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第10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                                              |
|--------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------|
| 11月3日<br>星期一 | 白米飯(蕎麥6K)   | 泡菜燒雞<br>骨腿丁(CAS) 54 公斤<br>洋蔥(切絲) 6 公斤<br>愛心屋泡菜(3K) 2 包<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包<br>蔥花 1 公斤                                                   | 絲瓜針菇<br>絲瓜(切片) 52 公斤<br>金針菇(QR) 6 公斤<br>枸杞(600g/包) 1 包<br>薑絲(0.6K/包) 1 包         | 滷大油腐<br>三角油豆腐(大-p)(菜洲) 643 個<br>三角油豆腐(大-p)(農品) 30 個                         | 炒高麗菜<br>高麗菜(切實重) 50 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 2 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包 | 紫菜蛋花湯<br>蛋. 9 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 1 包<br>紫菜 0.6 公斤                           |    | 熱量：626大卡<br>醣類：76.1 g<br>脂肪：19.6 g<br>蛋白質：34.6 g  |
| 餐數<br>640    |             | 全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份                                                                        |                                                                                  |                                                                             |                                                          |                                                                           |    |                                                   |
| 11月4日<br>星期二 | 蕎麥飯         | 蒲燒鮭魚<br>蒲燒鮭魚(45g)(QR)(半成品) 640 片<br>蒲燒鮭魚(45g)(農品)(半成品) 30 片<br>玻璃紙(包)50入 1 包                                                          | 滷雞蛋<br>滷雞蛋(國產:台灣) 643 個<br>滷雞蛋(國產:台灣)(農品) 30 個                                   | 洋芋薯條<br>洋芋薯條(粗) 35 公斤<br>沙拉油(18L) 1 桶                                       | 炒履歷青江菜<br>履歷青江菜(切實重) 50 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包             | 味噌海芽湯<br>味噌(K) 7 公斤<br>豆腐(國產)切大丁(4.5K)非 6 板<br>海帶芽(乾) 1 公斤                |    | 熱量：862大卡<br>醣類：100.6 g<br>脂肪：39.1 g<br>蛋白質：29.0 g |
| 餐數<br>640    |             | 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:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份                                                                        |                                                                                  |                                                                             |                                                          |                                                                           |    |                                                   |
| 11月5日<br>星期三 | 白米飯         | 香滷雞排<br>雞排(5)(QR) 621 片<br>雞排(5)(QR)(備品) 30 片<br>雞排小顆均(10入/包300g) 1 袋<br>蒜仁(0.6K/包) 1 包<br>薑片(0.6K/包) 1 包<br>蔥花 0.5 公斤<br>新鮮辣椒 0.2 公斤 | 蠔油豆腐<br>豆腐(國產)切中丁(4.5K)非 12 板<br>三色豆(CAS-1K/包) 5 公斤<br>萬家香素蠔油(6L) 1 桶<br>蔥花 1 公斤 | 桂竹筍炒豆皮<br>熟桂竹筍(切) 35 公斤<br>非基改豆皮卷(1.8K/包) 1 包                               | 炒履歷油菜<br>履歷油菜(切實重) 50 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包               | 冬瓜湯<br>冬瓜(切中丁) 25 公斤<br>雞骨架(標章) 6 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 1 包                    |    | 熱量：688大卡<br>醣類：91.8 g<br>脂肪：20.3 g<br>蛋白質：33.5 g  |
| 餐數<br>640    |             | 全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份                                                                        |                                                                                  |                                                                             |                                                          |                                                                           |    |                                                   |
| 11月6日<br>星期四 | 白米飯(紫米先送6K) | 鮮魚佐莎莎<br>鮭魚丁(QR)(K) 75 公斤<br>洋蔥(切中丁) 10 公斤<br>蕃茄丁罐頭(2.5K/罐) 2 罐<br>鳳梨罐頭(3K) 2 罐<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包<br>薑絲(0.6K/包) 1 包<br>冷凍蔥花 0.5 公斤    | 冰心地瓜<br>冰心地瓜(TAP)(包的55磅) 13 包                                                    | 茶香滷豆干<br>非基改黑豆干菜滷(K) 39 公斤<br>雞排小顆均(30g)(小包) 6 包<br>紅茶包小 6 包<br>不辣辣椒 0.3 公斤 | 炒履歷蚵白菜<br>履歷蚵白菜(切實重) 50 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 1 包             | 玉米蛋花湯<br>玉米粒(QR) 10 公斤<br>蛋. 9 公斤<br>蔥花 0.5 公斤                            |    | 熱量：754大卡<br>醣類：95.1 g<br>脂肪：18.3 g<br>蛋白質：49.3 g  |
| 餐數<br>640    |             | 全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:0.0份                                                                        |                                                                                  |                                                                             |                                                          |                                                                           |    |                                                   |
| 11月7日<br>星期五 | 紫米飯(6K)     | 照燒雞<br>骨腿丁(CAS) 54 公斤<br>洋蔥(切中丁) 10 公斤<br>照燒醬(3K瓶) 1 瓶<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 1 把<br>薑片(0.6K) 1 包<br>白芝麻(熟)(標示日期) 0.3 公斤      | 高湯蒸蛋<br>蛋. 39 公斤<br>素高湯(大)3K 2 罐<br>玻璃紙(包)50入 1 包                                | 鮮菇拌白花<br>冷凍白花椰菜(CAS) 36 公斤<br>袖珍菇(QR) 8 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 4 公斤                  | 炒有機青江菜<br>有機青江菜(尚純:切實重) 50 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包          | 蒜頭雞湯<br>菜頭(切中丁) 20 公斤<br>上雞胸丁(QR) 6 公斤<br>蒜仁(0.6K/包) 1 包<br>乾香菇(小) 0.3 公斤 |    | 熱量：757大卡<br>醣類：76.8 g<br>脂肪：32.1 g<br>蛋白質：38.6 g  |
| 餐數<br>640    |             | 全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.9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

2025/10/28 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。