

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第11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10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	櫛瓜芋頭 櫛瓜 1公斤 芋頭(切中丁) 1公斤 白精靈菇(QR) 0.8公斤	高湯蒸蛋 素高湯(大)3K 0罐 蛋. 0公斤	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	金針湯 乾金針(兩) 1兩 非基改豆皮(K) 0.2公斤		熱量： 645大卡 醣類： 81.6 g 脂肪： 21.0 g 蛋白質： 33.4 g
餐數 22		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.9份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
11月11日星期二	燕麥飯(扣4素)	素香菇肉燥 素肉燥(180g) 1包 香菇絲(兩) 1兩 小小豆干丁(榮洲) 0.5公斤 杏鮑菇(A)(QR) 0.5公斤 素皮絲 0.5公斤 碎瓜(玖順) 0.1公斤	滷細嫩油腐 四角細嫩油腐丁(榮洲) 1公斤 濕香菇(QR) 0.1公斤	素菜捲 素菜捲(40g) 18條 素菜捲(40g)(備品) 3條	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0公斤	素肉骨茶湯 肉骨茶包 1包 素排骨酥(滷) 0.2公斤 菜頭(切中丁) 0公斤 薑片(0.6K) 0包		熱量： 666大卡 醣類： 72.6 g 脂肪： 27.3 g 蛋白質： 36.2 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.2份 蔬菜類:0.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
11月12日星期三	白米飯	三杯菇菇 凍豆腐(中丁)非基改 1公斤 白精靈菇(QR) 0.8公斤 金針菇(QR) 0.8公斤 鴻喜菇(QR) 0.8公斤	銀絲捲 銀絲卷(小)奇美 1個	蕃茄炒蛋 蕃茄丁罐頭(2.5K/罐) 0罐 蕃茄醬(3K)可果美 0罐 蛋. 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	冬瓜湯 素羊肉(K) 0.3公斤 冬瓜(切中丁) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		熱量： 506大卡 醣類： 69.8 g 脂肪： 17.9 g 蛋白質： 16.7 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
11月13日星期四	白米飯	滷豆包 非基改濕豆包(pc) 22片 非基改濕豆包(pc)備品 5片 濕香菇(QR) 0.2公斤	鮮菇拌白花 袖珍菇(QR) 0.5公斤 冷凍白花椰菜(CAS) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	滷海帶片 海帶片(pc) 23片 海帶片(pc-備品) 1片 滷包(30g-小包) 1包	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0公斤	仙草蜜 二砂台糖(1K/包) 0包 仙草蜜(5K/桶) 0桶		熱量： 464大卡 醣類： 63.9 g 脂肪： 14.5 g 蛋白質： 21.4 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
11月14日星期五	糙米飯	椒鹽香菇 濕香菇(QR) 3.5公斤 九層塔(兩) 1兩 蕃薯粉(K) 0.2公斤	黑米糕卷 黑米糕卷(pc) 22個 黑米糕卷(pc-備品) 5個	滷雞蛋 滷雞蛋(國產-台灣) 0個	炒有機小松菜 有機小松菜(尚結)(切) 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： 587大卡 醣類： 95.9 g 脂肪： 16.0 g 蛋白質： 15.6 g
餐數 22		全穀雜糧類:6.3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:2.4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

2025/10/31 16:08

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，對菜單上上述食材過敏者請注意。