

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第11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10日 星期一	白米飯 (燕麥6K)	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	滷大油豆腐 三角油豆腐(大-pc)臺灣 643個 三角油豆腐(大-pc)(備品) 30個	高湯蒸蛋 蛋. 39公斤 素高湯(大)3K 2罐 玻璃紙(包)50入 1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	榨菜肉絲湯 榨菜絲 10公斤 肉絲香里 4公斤		熱量： 597大卡 醣類： 71.0 g 脂肪： 16.4 g 蛋白質： 38.7 g
餐數 640		全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
11月11日 星期二	燕麥飯 (燕麥21.3g)	飄香肉燥 絞肉香里 30公斤 碎瓜 8公斤 油蔥酥(大-600g) 1包 碎蒜(0.6K/包) 1包 蔥花 0.5公斤	肉末滷豆腐 豆腐非茄豆(切中丁)4(3K) 8板 絞肉香里 4公斤	滷黑輪條(*1) 黑輪條(大)(CAS)-條 421條 黑輪條(大)(CAS)備品-條 25條 滷包(30g~小包) 4包	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 34公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	肉骨茶湯 肉骨茶包 10包 菜頭(切中丁) 10公斤 小排骨(肉)香里 4公斤 薑片(0.6K) 1包		熱量： 372大卡 醣類： 59.0 g 脂肪： 3.7 g 蛋白質： 25.5 g
餐數 421		全穀雜糧類:3.0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12日 星期三	白米飯	蔥爆豬柳 豬柳香里 48公斤 洋蔥(切粗絲) 18公斤 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥(切段) 1公斤	銀絲捲 銀絲卷(小)奇美 643個 銀絲卷(小)奇美備品 30個	蕃茄炒蛋 蛋. 35公斤 蕃茄丁罐頭(2.5K/罐) 7罐 蔥花 1公斤 蕃茄醬(3K)可果美 1罐	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 50公斤 薑絲(0.6K/包) 1包	冬瓜排骨湯 冬瓜(切中丁) 25公斤 小排骨(肉)香里 6公斤		熱量： 672大卡 醣類： 94.8 g 脂肪： 17.4 g 蛋白質： 34.3 g
餐數 640		全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.8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 (糙米先送6K)	沙茶魚丁 水鯊魚丁(QR) 70公斤 洋蔥(切絲) 8公斤 沙茶醬牛頭牌(3K) 1罐 蒜仁(0.6K/包) 1包 薑絲(0.6K/包) 1包 蔥花 0.5公斤	魷魚拌白花 冷凍白花椰菜(CAS) 36公斤 生鮮魷魚圈(CAS) 9公斤 紅蘿蔔(切絲) 4公斤	滷海帶片 海帶片(pc) 662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	仙草蜜 二砂台糖(1K/包) 15包 仙草蜜(5K/桶) 12桶		熱量： 853大卡 醣類： 116.3 g 脂肪： 27.8 g 蛋白質： 33.6 g
餐數 640		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.5份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月14日 星期五	糙米飯 (6K)	壽喜燒 肉片香里 39公斤 洋蔥(切粗絲) 10公斤 高麗菜(切實重) 7公斤 金針菇(QR) 5公斤 壽喜燒醬(450ml)萬家香 2瓶 蒜仁(0.6K/包) 1包 蔥花 1公斤	府城蝦捲 蝦捲(CAS)(30G) 621條 蝦捲(CAS)(30G)備品 30條 沙拉油(18L) 1桶	滷雞蛋 滷雞蛋(國產-台灣) 643個 滷雞蛋(國產-台灣)(備品) 30個	炒有機小松菜 有機小松菜(尚結)(切) 50公斤 碎蒜(0.6K/包) 1包	紫菜蛋花湯 蛋. 9公斤 薑絲(0.6K/包) 1包 紫菜 0.6公斤		熱量： 1056大卡 醣類： 88.1 g 脂肪： 64.7 g 蛋白質： 30.1 g
餐數 640		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.1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 16:09

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。