

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第12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17日 星期一	白米飯	蜜汁豆包 非基改濕豆包(ㄆc) 22片 非基改濕豆包(ㄆc)商品 5片 白芝麻(熟)(兩) 1兩	滷雞蛋(國產:台灣) 0個	白菜滷 大白菜(切實重) 0公斤 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 金針菇(QR) 0公斤 非基改豆皮(K) 0公斤 香菇絲 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	海芽味噌湯 味噌十全(140g/包) 1包 海帶芽(乾)(龍牌/日聯) 0公斤		熱量： 579大卡 醣類： 82.0 g 脂肪： 18.1 g 蛋白質： 23.3 g
餐數 22		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						
11月18日 星期二	糙米飯 扣1素	芋頭燒雞 調理-素雞丁 2.5公斤 芋頭(切中丁) 1.2公斤 薑片(0.6K/包) 0包	四角油豆腐 四角油豆腐(大)-ㄆc 0個	起司玉米蛋 起司片(ㄆc) 10片 玉米粒(QR-K) 0.6公斤 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	針菇皮絲湯 素皮絲 0.3公斤 薑絲(0.6K/包) 0包 金針菇(QR) 0公斤		熱量： 730大卡 醣類： 86.7 g 脂肪： 30.2 g 蛋白質： 32.0 g
餐數 21		全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份						
11月19日 星期三	白米飯	涼拌木耳 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	香濃巧克力捲 香濃巧克力捲(40g/奇美) 0個	素東山滷味 滷包(30g-小包) 0包 素丸子(特小) 0.5公斤 素黑輪小 0.5公斤 小豆干(1/4非基改) 0公斤 海帶結 0公斤 薑片(0.6K) 0包	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0公斤	菜頭素羊湯 素羊肉(0.6K) 1包 菜頭(切中丁) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		熱量： 572大卡 醣類： 88.2 g 脂肪： 16.0 g 蛋白質： 20.9 g
餐數 22		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份						
11月20日 星期四	白米飯	玉米可樂餅 素玉米可樂餅(ㄆc) 22片 素玉米可樂餅(ㄆc)商品 5片	玉筍青花 冷凍綠花椰菜(CAS) 0公斤 玉筍(QR) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	素田園咖哩 百頁丁(中丁)榮洲 1.2公斤 素咖哩粉(25g) 1罐 洋芋(切中丁) 0公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0公斤	素玉米濃湯 素濃湯粉(120g包) 1包 素火腿丁 0.4公斤 洋芋(切小丁) 0公斤 玉米粒(QR-K) 0公斤 玉米醬牛(大-3K) 0罐 紅蘿蔔(切小丁) 0公斤 蛋. 0公斤		熱量： 735大卡 醣類： 84.8 g 脂肪： 31.5 g 蛋白質： 29.2 g
餐數 22		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份						
11月21日 星期五	五穀米飯	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	冰心地瓜 冰心地瓜(TAP)(包約55條) 0包	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 蛋. 0公斤	炒有機小松菜 有機小松菜(尚結)(切) 0公斤	味噌豆腐湯 味噌(K) 0公斤 豆腐榮洲(切)(約4.5K) 0板		熱量： 553大卡 醣類： 75.2 g 脂肪： 21.1 g 蛋白質： 15.4 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:1.1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

2025/11/7 15:36

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。