

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第12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17日<br>星期一 | 白米飯(糙米6K)  | 蒜泥白肉<br>蒜泥白肉片(井野) 54 公斤<br>洋蔥(切絲) 10 公斤<br>蒜泥(0.6K/包) 2 包<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包<br>蔥花 0.5 公斤                    | 滷雞蛋(國產:台灣) 643 個<br>滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 30 個           | 白菜滷<br>大白菜(切實重) 65 公斤<br>肉絲香里 6 公斤<br>金針菇(QR) 6 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 3 公斤<br>木耳(切絲) 1 公斤<br>非基改豆皮(K) 1 公斤<br>冬蝦 0.3公斤,香菇絲 0.3公斤 | 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 | 味噌海芽湯<br>味噌(K) 7 公斤<br>豆腐(南翔切大丁)(4.5K)非 6 板<br>海帶芽(乾) 1 公斤                                                                |    | 熱量： 611大卡<br>醣類： 83.4 g<br>脂肪： 11.7 g<br>蛋白質： 43.9 g  |
| 餐數<br>640     |            | 全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份                                              |                                                   |                                                                                                                          |                                                          |                                                                                                                           |    |                                                       |
| 11月18日<br>星期二 | 糙米飯(扣17筆)  | 瓜仔雞<br>骨髓丁(CAS) 48 公斤<br>濕香菇(切小丁) 5 公斤<br>花瓜罐(3K)(醃漬品) 2 罐<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包<br>薑片(0.6K/包) 1 包<br>蔥花 0.5 公斤 | 四角油豆腐(大)pc 595 個<br>四角油豆腐(大)備品 30 個               | 鮪魚聰明蛋<br>蛋. 36 公斤<br>洋蔥(切絲) 15 公斤<br>鮪魚罐大(1880g) 2 罐<br>蔥花 0.5 公斤                                                        | 炒履歷蚵白菜<br>履歷蚵白菜(切實重) 47 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 1 包             | 針菇肉絲湯<br>金針菇(QR) 8 公斤<br>肉絲香里 6 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 1 包                                                                      |    | 熱量： 727大卡<br>醣類： 73.4 g<br>脂肪： 29.7 g<br>蛋白質： 39.2 g  |
| 餐數<br>595     |            | 全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.7份                                              |                                                   |                                                                                                                          |                                                          |                                                                                                                           |    |                                                       |
| 11月19日<br>星期三 | 白米飯        | 炙燒豬柳<br>豬柳香里 54 公斤<br>洋蔥(切絲) 6 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 3 公斤<br>照燒醬(3K瓶) 1 瓶<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包<br>蔥花 0.5 公斤            | 香濃巧克力捲(40g)(奇美) 643 個<br>香濃巧克力捲(40g)(奇美) 30 個     | 東山滷味<br>凍豆腐(中丁)非基改 20 公斤<br>黑輪條(小)QR 9 公斤<br>滷包(30g-小包) 6 包<br>貢丸(小)(國產) 6 公斤<br>薑片(0.6K) 1 包                            | 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             | 菜頭排骨湯<br>菜頭(切中丁) 25 公斤<br>小排骨(肉)香里 6 公斤                                                                                   |    | 熱量： 817大卡<br>醣類： 110.1 g<br>脂肪： 25.7 g<br>蛋白質： 38.4 g |
| 餐數<br>640     |            | 全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份                                              |                                                   |                                                                                                                          |                                                          |                                                                                                                           |    |                                                       |
| 11月20日<br>星期四 | 白米飯(五穀米6K) | 魚排可樂餅<br>虱目魚可樂餅(CAS)片 640 片<br>虱目魚可樂餅(CAS)片(備品) 32 片                                                        | 冷凍綠花椰菜(CAS) 45 公斤<br>玉米筍(QR) 6 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 | 田園咖哩<br>洋芋(切中丁) 30 公斤<br>三色豆(CAS-1k/包) 9 公斤<br>洋蔥(切中丁) 9 公斤<br>絞肉CAS 9 公斤<br>咖哩粉小磨坊(500g) 1 盒                            | 炒履歷油菜<br>履歷油菜(切實重) 50 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包               | 玉米濃湯<br>玉米粒(QR-K) 10 公斤<br>蛋. 6 公斤<br>洋芋(切小丁) 3 公斤<br>洋蔥(切大丁) 3 公斤<br>玉米濃湯粉小磨坊(1K) 3 包<br>紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤<br>玉米醬牛(大-3K) 2 罐 |    | 熱量： 652大卡<br>醣類： 102.5 g<br>脂肪： 15.7 g<br>蛋白質： 26.3 g |
| 餐數<br>640     |            | 全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份                                              |                                                   |                                                                                                                          |                                                          |                                                                                                                           |    |                                                       |
| 11月21日<br>星期五 | 五穀米飯       | 三杯雞<br>骨髓丁(CAS) 65 公斤<br>蒜仁(0.6K/包) 1 包<br>薑片(0.6K/包) 1 包<br>九層塔 0.5 公斤<br>蔥花 0.5 公斤                        | 冰心地瓜<br>冰心地瓜(TAP)(包)(55條) 13 包                    | 紅蘿蔔炒蛋<br>蛋. 42 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 20 公斤                                                                                       | 炒有機小松菜<br>有機小松菜(尚結)(切) 50 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包           | 味噌豆腐湯<br>味噌(K) 6 公斤<br>豆腐(南翔切)(約4.5K) 6 板                                                                                 |    | 熱量： 836大卡<br>醣類： 82.5 g<br>脂肪： 36.4 g<br>蛋白質： 42.1 g  |
| 餐數<br>640     |            | 全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7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。