

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第13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24日<br>星期一 | 白米飯  | 三杯菇菇<br>凍豆腐(中丁)非基改 1.5 公斤<br>白精靈菇(QR) 0.8 公斤<br>金針菇(QR) 0.8 公斤<br>鴻喜菇(QR) 0.8 公斤 | 蒸素水餃(*2)<br>素水餃(pc) 44 粒<br>素水餃(pc-備品) 10 粒                               | 毛豆炒蛋<br>毛豆仁(冷凍) 0 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 0 公斤<br>蛋. 0 公斤                                                            | 素炒高麗菜<br>薑絲(一捆用量)(0.6K/包) 0.5 包<br>紅蘿蔔(切絲) 0 公斤<br>高麗菜(切實重) 0 公斤 | 冬瓜湯<br>素羊肉(K) 0.3 公斤<br>冬瓜(切中丁) 0 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0 包                                               |    | 熱量： 738大卡<br>醣類： 100.9 g<br>脂肪： 26.3 g<br>蛋白質： 24.4 g |
| 餐數 22         |      | 全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份                   |                                                                           |                                                                                                            |                                                                  |                                                                                                      |    |                                                       |
| 11月25日<br>星期二 | 紫米飯  | 糖醋豆皮<br>非基改豆皮卷(K) 1 公斤<br>彩色椒(切絲)QR 0.2 公斤                                       | 堅果洋芋<br>腰果(兩) 1 兩<br>洋芋(切大丁) 0 公斤<br>紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤                        | 起司絲蒸蛋<br>蛋. 0 公斤<br>起司絲(1K-包) 0 包                                                                          | 炒履歷油菜<br>履歷油菜(切實重) 0 公斤                                          | 仙草蜜<br>二砂台糖(1K/包) 0 包<br>仙草蜜(5K/桶) 0 桶                                                               |    | 熱量： 625大卡<br>醣類： 70.9 g<br>脂肪： 23.3 g<br>蛋白質： 32.3 g  |
| 餐數 22         |      | 全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0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26日<br>星期三 | 白米飯  | 香菇滷筍干<br>濕香菇(QR) 2 公斤<br>碎豆輪 1 公斤<br>筍干(切) 0 公斤                                  | 芝麻包<br>芝麻包(小(奇異牌/冷凍主廚)) 1 個                                               | 素什錦白菜<br>素肉絲(溼) 0.3 公斤<br>非基改豆皮卷(K) 0.3 公斤<br>大白菜(切實重) 0 公斤<br>木耳(切絲) 0 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 0 公斤<br>金針菇(QR) 0 公斤 | 炒履歷蚵白菜<br>履歷蚵白菜(切實重) 0 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0 包                      | 酸辣湯<br>木耳(切絲) 0 公斤<br>烏醋(庫存) 0 庫存<br>紅蘿蔔(切絲) 0 公斤<br>蛋. 0 公斤<br>豆腐(無糖切中丁)(4.5K)非 0 板<br>金針菇(QR) 0 公斤 |    | 熱量： 753大卡<br>醣類： 66.9 g<br>脂肪： 39.9 g<br>蛋白質： 38.6 g  |
| 餐數 22         |      | 全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份                   |                                                                           |                                                                                                            |                                                                  |                                                                                                      |    |                                                       |
| 11月27日<br>星期四 | 白米飯  | 藥膳猴頭菇<br>素麻油猴頭菇湯包(600G) 2 包<br>凍豆腐大丁 1.2 公斤<br>白精靈菇(QR) 0.6 公斤<br>金針菇(QR) 0.6 公斤 | 什錦鮮蔬<br>素羊肉(0.6K) 1 包<br>彩色椒(切絲)QR 0.2 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 0 公斤<br>豆芽菜 0 公斤     | 素回鍋干片<br>杏鮑菇(A)(QR) 0.5 公斤<br>白精靈菇(QR) 0 公斤<br>非基改豆干片(菜洲) 0 公斤<br>高麗菜(切實重) 0 公斤                            | 炒履歷青江菜<br>履歷青江菜(切實重) 0 公斤                                        | 和風海芽湯<br>味噌(K) 0 公斤<br>海帶芽(乾) 0 公斤<br>豆腐(無糖切中丁)(4.5K)非 0 板                                           |    | 熱量： 587大卡<br>醣類： 91.6 g<br>脂肪： 16.1 g<br>蛋白質： 18.4 g  |
| 餐數 22         |      | 全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份                   |                                                                           |                                                                                                            |                                                                  |                                                                                                      |    |                                                       |
| 11月28日<br>星期五 | 胚芽米飯 | 櫛瓜什錦<br>櫛瓜 2 公斤<br>四季豆 1 公斤<br>白精靈菇(QR) 1 公斤                                     | 鮮菇拌青花<br>素腰花片 0.2 公斤<br>冷凍綠花椰菜(CAS) 0 公斤<br>杏鮑菇頭(切丁) 0 公斤<br>紅蘿蔔(切片) 0 公斤 | 滷雞蛋<br>滷雞蛋(國產:台灣) 0 個                                                                                      | 炒有機荷葉白菜<br>有機荷葉白菜(無油:切實重) 0 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0 包                 | 酸菜素肚湯<br>素肚(切片) 0.3 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 0 包<br>酸菜絲 0 公斤<br>金針菇(QR) 0 公斤                                 |    | 熱量： 457大卡<br>醣類： 75.8 g<br>脂肪： 11.9 g<br>蛋白質： 12.1 g  |
| 餐數 22         |      | 全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.6份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0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

2025/11/14 15:55

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。