

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第13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24日<br>星期一 | 白米飯<br>(紫米先送6K)  | 醬燒肉片<br>肉片香里 54 公斤<br>洋蔥(切絲) 15 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包<br>蔥花 1 公斤                                                                       | 蒸水餃(*2)<br>肉水餃(肉片CAS#19982/包) 8 包                                                                      | 毛豆炒蛋<br>蛋. 45 公斤<br>毛豆仁(冷凍) 3 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 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 | 冬瓜排骨湯<br>冬瓜(切中丁) 25 公斤<br>小排骨(肉)香里 6 公斤                                                                             |    | 熱量： 806大卡<br>醣類： 94.7 g<br>脂肪： 30.3 g<br>蛋白質： 36.1 g  |
| 餐數<br>640     |                  | 全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.1份                                                                        |                                                                                                        |                                                                                    |                                                          |                                                                                                                     |    |                                                       |
| 11月25日<br>星期二 | 紫米飯              | 香滷雞排<br>雞排(5)(QR) 621 片<br>雞排(5)(QR)備品 30 片<br>滷包小(備用)(10人/袋300g) 1 袋<br>蒜仁(0.6K/包) 1 包<br>薑片(0.6K/包) 1 包<br>蔥花 0.5 公斤<br>新鮮辣椒 0.2 公斤 | 紅燒洋芋<br>洋芋(切大丁) 43 公斤<br>紅蘿蔔(切中丁) 9 公斤<br>絞肉香里 5 公斤<br>蒜仁(0.6K/包) 1 包<br>蔥(0.5K/把) 1 把                 | 起司絲蒸蛋<br>蛋. 39 公斤<br>起司絲(1K-包) 5 包<br>玻璃紙(包)50入 1 包                                | 炒履歷油菜<br>履歷油菜(切實重) 50 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包               | 仙草蜜<br>二砂台糖(1K/包) 15 包<br>仙草蜜(5K/桶) 12 桶                                                                            |    | 熱量： 808大卡<br>醣類： 110.4 g<br>脂肪： 25.2 g<br>蛋白質： 34.6 g |
| 餐數<br>640     |                  | 全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.2份                                                                        |                                                                                                        |                                                                                    |                                                          |                                                                                                                     |    |                                                       |
| 11月26日<br>星期三 | 白米飯              | 東坡扣肉<br>肉丁香里 45 公斤<br>筍干(切) 17 公斤<br>蒜仁(0.6K/包) 1 包<br>蔥(切段) 1 公斤                                                                     | 芝麻包<br>芝麻包小(奇美/冷凍主餐) 643 個<br>芝麻包小(奇美)備品 30 個                                                          | 什錦白菜<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) 4 公斤<br>木耳(切絲) 3 公斤 | 炒履歷蚵白菜<br>履歷蚵白菜(切實重) 50 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 1 包             | 酸辣湯<br>肉絲香里 6 公斤<br>蛋. 6 公斤<br>豆腐(無糖切中丁)(4.5K) 4 板<br>金針菇(QR) 3 公斤<br>木耳(切絲) 1.5 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 1.5 公斤<br>烏醋(5L) 1 桶 |    | 熱量： 760大卡<br>醣類： 87.4 g<br>脂肪： 29.2 g<br>蛋白質： 35.9 g  |
| 餐數<br>640     |                  | 全穀雜糧類:3.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:2.3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<br>(胚芽米先送6K) | 鮮蒸魚<br>水鯊魚丁(QR) 85 公斤<br>萬家香素蠔油(6L) 1 桶<br>薑絲(0.6K/包) 1 包<br>蔥花 0.5 公斤                                                                | 洋蔥炒鹹豬肉<br>洋蔥(切粗絲) 28 公斤<br>豆芽菜 12 公斤<br>鹹豬肉絲-不要辣 12 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 3 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包<br>蔥(切段) 1 公斤 | 回鍋干片<br>高麗菜(切實重) 23 公斤<br>非基改豆干片(菜洲) 20 公斤<br>瘦肉絲香里 6 公斤<br>白精靈菇 (QR) 3 公斤         | 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             | 和風海芽湯<br>豆腐(無糖切中丁)(4.5K) 4 板<br>味噌十全(3K/盒) 2 盒<br>海帶芽(乾) 0.7 公斤                                                     |    | 熱量： 723大卡<br>醣類： 84.7 g<br>脂肪： 20.6 g<br>蛋白質： 49.5 g  |
| 餐數<br>640     |                  | 全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.6份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份                                                                        |                                                                                                        |                                                                                    |                                                          |                                                                                                                     |    |                                                       |
| 11月28日<br>星期五 | 胚芽米飯             | 義式奶油雞<br>骨腿丁(CAS) 48 公斤<br>洋芋(切中丁) 15 公斤<br>奶油條安佳(454g) 4 條<br>紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包<br>義大利香料(120g) 1 瓶<br>蔥花 1 公斤          | 海鮮拌青花<br>冷凍綠花椰菜(CAS) 42 公斤<br>生鮮魷魚圈(CAS) 8 公斤<br>杏鮑菇頭(切丁) 4 公斤<br>紅蘿蔔(切片) 4 公斤                         | 滷雞蛋<br>滷雞蛋(國產:台灣) 643 個<br>滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 30 個                                     | 炒有機荷葉白菜<br>有機荷葉白菜(國產:台灣)(切實重) 50 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 1 包    | 酸菜肉片湯<br>酸菜絲 10 公斤<br>金針菇(QR) 6 公斤<br>肉片香里 4 公斤<br>薑絲(0.6K/包) 1 包                                                   |    | 熱量： 757大卡<br>醣類： 82.6 g<br>脂肪： 30.6 g<br>蛋白質： 37.4 g  |
| 餐數<br>640     |                  | 全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:1.9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。