

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第14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
12月1日 星期一	白米飯	素當歸鴨 素鴨肉 2 公斤 凍豆腐大丁 1.5 公斤 素雞包(當歸鴨)(小包60g) 1 包	素奶香針菇白菜 非基改豆皮卷(K) 0.2 公斤 大白菜(切實重) 0 公斤 奶油條安佳(454g) 0 條 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 金針菇(QR) 0 公斤	滷雞蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 0 個	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	菜頭湯 非基改豆皮(K) 0.3 公斤 菜頭(切中丁) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		熱量： 643大卡 醣類： 68.7 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 36.6 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.7份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
12月2日 星期二	小米飯	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	櫛瓜炒山藥 山藥(切中丁) 1 公斤 櫛瓜 1 公斤	黑珍珠丸(*1) 黑珍珠丸(鹹)-pc 22 個 黑珍珠丸(鹹)-備品 5 個	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	金針湯 乾金針(兩) 1 兩 非基改豆皮(K) 0.2 公斤		熱量： 652大卡 醣類： 85.5 g 脂肪： 25.3 g 蛋白質： 21.4 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
12月3日 星期三	白米飯	滷豆筍 豆筍 3 公斤 素雞包(小包60g) 1 包	油燜香鮑菇 杏鮑菇(頭)(QR) 1 公斤 不辣辣椒 0 公斤 熟桂竹筍(切) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	起司玉米蛋 起司片(pc) 10 片 玉米粒(QR-K) 0.6 公斤 蛋. 0 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0 公斤	芹香素貢丸湯 素香結貢丸(K) 0.3 公斤 西芹菜(切末) 0 公斤		熱量： 1326大卡 醣類： 86.7 g 脂肪： 84.2 g 蛋白質： 73.9 g
餐數 22		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.5份						
12月4日 星期四	白米飯	糖醋豆包 非基改炸豆包(菜肉)(pc) 22 片 非基改炸豆包(菜肉)(備品)(pc) 5 片 蕃茄醬(庫存) 0 庫存	素玉米四寶 芋頭(切小丁) 0.6 公斤 毛豆仁(冷凍) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0 公斤	滷海帶片 海帶片(pc) 1 片	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	冬瓜湯 冬瓜(切中丁) 1 公斤 素羊肉(0.6K) 1 包 薑絲(0.6K/包) 0.5 包		熱量： 491大卡 醣類： 69.7 g 脂肪： 14.8 g 蛋白質： 21.2 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
12月5日 星期五	五穀米飯	麻油素雞 凍豆腐大丁 2 公斤 素(香Q糕0.4K) 1 包 素雞丁 1 公斤	素百頁洋芋咖哩 素咖哩塊(125g) 1 盒 三色豆(CAS-1K/包) 0 公斤 洋芋(切中丁) 0 公斤 百頁丁(中丁) 0 公斤	素奶香蒸蛋 素濃湯粉(120g包) 1 包 蛋. 0 公斤	炒有機皺葉白菜 有機皺葉白菜(肉絲:4切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	味噌豆腐湯 味噌(K) 0 公斤 豆腐茶洲(切)(約4.5K) 0 板		熱量： 647大卡 醣類： 75.0 g 脂肪： 25.3 g 蛋白質： 30.3 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:0.0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

2025/11/21 9:17

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，對菜單上上述食材過敏者請注意。