

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第15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8日 星期一	白米飯	椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇(A)(QR) 3.5 公斤 九層塔(兩) 1 兩 蕃薯粉(K) 0.2 公斤	芋頭餅(*2) 芋頭餅(pc) 44 個 芋頭餅(pc-備品) 5 個	茶葉蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 0 個 紅茶包小 0 包	素炒高麗菜 薑絲(一週用量)(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(3K/盒) 0 盒 海帶芽(乾)(龍牌/日期) 0 公斤 豆腐(南/超大丁)(4.5K) 0 板		熱量： 671大卡 醣類： 131.7 g 脂肪： 9.4 g 蛋白質： 16.2 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
12月9日 星期二	胚芽米飯	素香菇肉燥 素肉燥(180g) 1 包 香菇絲(兩) 1 兩 小小豆干丁(榮洲) 0.6 公斤 杏鮑菇(A)(QR) 0.6 公斤 素皮絲 0.6 公斤 碎瓜(玖順) 0.2 公斤	地瓜球(*3) 地瓜球(榮)(1.8K/包) 0 包 地瓜球(南)(1.8K/包) 0 包 沙拉油(18L) 0 桶	滷雞蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 0 個	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	紫米紅豆湯 二砂台糖(1K/包) 0 包 紅豆(國產TAP) 0 公斤 紫米(標示日期) 0 公斤		熱量： 662大卡 醣類： 73.3 g 脂肪： 30.7 g 蛋白質： 26.2 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
12月10日 星期三	白米飯	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	小餐包 小餐包(日期標示) 0 個	蒸蛋 素魚板絲 0.5 公斤 玻璃紙(包)50入 0 包 蛋. 0 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0 公斤	酸辣湯 木耳(切絲) 0 公斤 烏醋(庫存) 0 庫存 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 蛋. 0 公斤 豆腐(南/切中丁)(4.5K) 0 板 金針菇(QR) 0 公斤		熱量： 575大卡 醣類： 76.3 g 脂肪： 20.4 g 蛋白質： 23.8 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
12月11日 星期四	白米飯	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	素黑輪片(*1) 素黑輪片(pc) 22 片 素黑輪片(pc)備品 5 片	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	芹香素香菇丸湯 素香菇貢丸(K) 0.3 公斤 西芹菜(切末) 0.1 公斤		熱量： 619大卡 醣類： 66.4 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 35.4 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.5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:1.6份						
12月12日 星期五	糙米飯	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	蕃茄炒蛋 蕃茄(切中丁) 0 公斤 蕃茄醬(3K)可果美 0 罐 蛋. 0 公斤	鮮菇拌白花 秀珍菇(QR) 0.5 公斤 冷凍白花椰菜(CAS) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	炒有機荷葉白菜 有機荷葉白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	紫菜蛋花湯 紫菜 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 蛋. 0 公斤		熱量： 502大卡 醣類： 82.6 g 脂肪： 13.2 g 蛋白質： 14.5 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4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

2025/11/28 15:29

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。