

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第16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15日 星期一	白米飯 餐數 22	香菇滷豆輪 濕香菇(QR) 2.5 公斤 小豆輪(K) 0.6 公斤	滷雞蛋(國產:台灣) 0 個	素雞塊(*2) 素雞塊(全素)(pc) 44 個 素雞塊(pc-備品) 10 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	和風味噌湯 鴻喜菇(QR) 0.3 公斤 味噌十全(3K/盒) 0 盒 海帶芽(乾) 0 公斤		熱量： 660大卡 醣類： 78.8 g 脂肪： 27.0 g 蛋白質： 29.6 g
		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
12月16日 星期二	燕麥飯 餐數 22	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	素甜不辣 素甜不辣絲 1.5 公斤	冰心地瓜 冰心地瓜(TAP)(包)(25個) 0 包	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0 公斤	榨菜豆皮湯 非基改豆皮(K) 0.2 公斤 榨菜絲 0 公斤		熱量： 793大卡 醣類： 123.4 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 24.0 g
		全穀雜糧類:7.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
12月17日 星期三	白米飯 餐數 22	藥膳猴頭菇 素麻油猴頭菇湯包(600G) 2 包 凍豆腐大丁 1.2 公斤 白精靈菇(QR) 0.6 公斤 金針菇(QR) 0.6 公斤	玉米炒蛋 玉米粒(QR-K) 0 公斤 蛋. 0 公斤	銀絲捲 銀絲卷(小)奇美 0 個	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	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)非 0 板 金針菇(QR) 0 公斤		熱量： 471大卡 醣類： 71.2 g 脂肪： 13.5 g 蛋白質： 15.8 g
		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.7份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
12月18日 星期四	白米飯 餐數 22	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	素田園咖哩 百頁丁(中丁)菜洲 1.2 公斤 素咖哩粉(25g) 1 罐 洋芋(切中丁) 0 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤	滷素香菇貢丸(*1) 素香菇貢丸(pc) 22 粒 素香菇貢丸(pc-備品) 5 粒 滷包(30g-小包) 1 包	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	菜頭素排骨湯 素排骨酥(滷) 0.3 公斤 菜頭(切中丁) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		熱量： 626大卡 醣類： 63.7 g 脂肪： 27.8 g 蛋白質： 33.2 g
		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.2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19日 星期五	紫米飯 餐數 22	山藥燉櫛瓜 山藥(切中丁) 2 公斤 櫛瓜 1 公斤	素壽喜燒凍豆腐 大白菜(切實重) 2 公斤 凍豆腐(中丁)非基改 1 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤 非基改豆皮(K) 0.2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 公斤	高湯蒸蛋 素高湯(大)3K 0 罐 蛋. 0 公斤	炒有機油江菜 有機油江菜(影-尚誠)(切) 0 公斤	冬至湯圓 二砂台糖(1K/包) 0 包 小湯圓(紅白1斤) 0 包 芋圓(0.6k/包) 0 包		熱量： 604大卡 醣類： 79.6 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 20.1 g
		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.9份 蔬菜類:1.4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

2025/12/5 16:30

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。