

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第19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
1月5日星期一	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	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	高湯蒸蛋 素高湯(大)3K 0罐 蛋. 0公斤	素炒高麗菜 薑絲(一擔用量)(0.6K/包) 0.5包 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 高麗菜(切實重) 0公斤	金針湯 乾金針(兩) 1兩 非基改豆皮(K) 0.2公斤		熱量： 608大卡 醣類： 67.4 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 34.4 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:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
1月6日星期二	燕麥飯	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) 0.1公斤	滷細嫩油腐 四角細嫩油腐丁(榮洲) 1.2公斤 濕香菇(QR) 0.1公斤	素菜捲 素菜捲(40g) 22條 素菜捲(40g)(備品) 5條	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0公斤	仙草蜜 二砂台糖(1K/包) 0包 仙草蜜(5K/桶) 0桶		熱量： 706大卡 醣類： 72.1 g 脂肪： 30.6 g 蛋白質： 40.2 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.9份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
1月7日星期三	白米飯	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	銀絲捲 銀絲卷(小)奇美 1個	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	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 素羊肉(K) 0.3公斤 冬瓜(切中丁) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		熱量： 506大卡 醣類： 69.8 g 脂肪： 17.9 g 蛋白質： 16.7 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.9份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
1月8日星期四	白米飯	滷豆筍 豆筍 3公斤 藥膳包(小包60g) 1包	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	滷海帶片 海帶片(pc) 23片 海帶片(pc-備品) 1片 滷包(30g-小包) 1包	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0公斤	紫菜蛋花湯 紫菜 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包 蛋. 0公斤		熱量： 1171大卡 醣類： 65.1 g 脂肪： 79.0 g 蛋白質： 68.2 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:0.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
1月9日星期五	糙米飯	椒鹽香菇 濕香菇(QR) 3公斤 九層塔(兩) 1兩 蕃薯粉(K) 0.2公斤	素奶香針菇白菜 大白菜(切實重) 3公斤 金針菇(QR) 0.5公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.2公斤 非基改豆皮卷(K) 0.2公斤 奶粉(K) 0.1公斤	滷雞蛋 滷雞蛋(國產-台灣) 0個	炒有機菠菜 有機菠菜(兩粒)(切實重) 0公斤	芹香素貢丸湯 素香菇貢丸(K) 0.3公斤 西芹菜(切末) 0公斤		熱量： 642大卡 醣類： 98.1 g 脂肪： 19.2 g 蛋白質： 21.7 g
餐數 22		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.2份 豆魚蛋肉類:1.0份 蔬菜類:3.0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

2025/12/26 12:32

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。