

0098 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第1學期第20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12日星期一	白米飯	滷豆雞 素豆雞 3 公斤 百頁豆腐(榮洲) 1 公斤	滷雞蛋(國產:台灣) 0 個	白菜滷 大白菜(切實重) 0 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 金針菇(QR) 0 公斤 非基改豆皮(K) 0 公斤 香菇絲 0 公斤	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	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(瑞興切中丁)(4.5K/非) 0 板 金針菇(QR) 0 公斤		熱量： 821大卡 醣類： 106.5 g 脂肪： 29.8 g 蛋白質： 34.0 g
餐數 22		全穀雜糧類:5.2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:2.1份						
1月13日星期二	糙米飯	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	四角油豆腐 0 個	蒸蛋 玻璃紙(包)50入 0 包 素魚板絲 0 公斤 蛋. 0 公斤	炒履歷菠菜 履歷菠菜(切實重) 0 公斤	針菇皮絲湯 素皮絲 0.3 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 金針菇(QR) 0 公斤		熱量： 686大卡 醣類： 81.4 g 脂肪： 28.4 g 蛋白質： 30.3 g
餐數 22		全穀雜糧類:5.2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:1.7份						
1月14日星期三	白米飯	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	香濃巧克力捲 香濃巧克力捲(40g/奇美) 0 個	素東山滷味 滷包(30g-小包) 1 包 素丸子(特小) 0.5 公斤 素黑輪小 0.5 公斤 小豆干(1/4非基改) 0 公斤 海帶結 0 公斤 薑片(0.6K) 0 包	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	菜頭素羊湯 素羊肉(0.6K) 1 包 菜頭(切中丁) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		熱量： 572大卡 醣類： 88.2 g 脂肪： 16.0 g 蛋白質： 20.9 g
餐數 22		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份						
1月15日星期四	白米飯 X扣素	糖醋豆包 非基改炸豆包(榮洲)(pc) 20 片 非基改炸豆包(榮洲)(備品)(pc) 5 片 蕃茄醬(庫存) 0 庫存	滷素香菇貢丸(*1) 素香菇貢丸(pc) 20 粒 素香菇貢丸(pc-備品) 5 粒 滷包(30g-小包) 1 包	素田園咖哩 百頁丁(中丁)榮洲 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	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0 公斤	素玉米濃湯 素濃湯粉(120g/包) 1 包 素火腿丁 0.4 公斤 洋芋(切小丁) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤 玉米醬牛(大-3K) 0 罐 紅蘿蔔(切小丁) 0 公斤 蛋. 0 公斤		熱量： 760大卡 醣類： 84.8 g 脂肪： 32.0 g 蛋白質： 35.0 g
餐數 20		全穀雜糧類:5.2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:2.1份						
1月16日星期五	五穀米飯	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	冰心地瓜 冰心地瓜(TAP)(包)(熟) 0 包	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 蛋. 0 公斤	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(影-兩包)(切) 0 公斤	海芽味噌湯 味噌十全(140g/包) 1 包 海帶芽(乾)(廠牌/日期) 0 公斤		熱量： 566大卡 醣類： 77.0 g 脂肪： 21.4 g 蛋白質： 16.2 g
餐數 22		全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.6份 蔬菜類:1.1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

2026/1/2 13:00

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。