

0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第1週素食菜單設計

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
8月31日星期一	白米飯	素香菇肉燥 小小豆干丁(榮洲) 1公斤 濕香菇(QR) 1公斤 素肉燥(180g) 1包 香菇絲(兩) 1兩 碎豆輪 0.5公斤 香菜(150g/把) 0.5把 碎瓜 0.2公斤	扁蒲什錦 非基改豆皮(K) 0.3公斤 扁蒲(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	玉米鮮菇 三色豆(CAS-1k/包) 0公斤 毛豆仁(冷凍) 0公斤 玉米粒(QR-K) 0公斤 鴻喜菇(QR) 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	和風海芽湯 味噌十全(3K/盒) 0盒 海帶芽(乾) 0公斤 豆腐乾(兩)切中丁(4.5K)※ 0板		熱量：703大卡 醣類：83.5g 脂肪：28.7g 蛋白質：29.7g 膳食纖維：4.0g 鈉：249.5mg 鈣：323.2mg
餐數25		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月1日星期二	五穀米飯	素味噌豆雞 素豆雞 3公斤 百頁豆腐(榮洲) 1公斤 味噌十全(3K/盒) 0盒	茶葉蛋 滷包(30g-小包) 1包 水煮蛋 0粒 紅茶包小(標示日期) 0包	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	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0公斤	酸菜皮絲湯 素皮絲 0.3公斤 薑絲(0.6K/包) 0包 酸菜絲 0公斤 金針菇(QR) 0公斤		熱量：864大卡 醣類：107.3g 脂肪：33.6g 蛋白質：36.7g 膳食纖維：4.2g 鈉：528.1mg 鈣：143.0mg
餐數25		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.7份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月2日星期三	白米飯	滷豆筍 豆筍 3公斤 藥膳包(小包60g) 1包	東山豆干 滷包(30g-小包) 1包 不辣辣椒 0公斤 二砂台糖(1K/包) 0包 小方豆干(2.5cm)榮洲 0公斤	芋泥包 芋泥包(小奇淘冷凍主廚) 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	紫菜素丸湯 素丸子(特小) 0.5公斤 紫菜 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		熱量：1178大卡 醣類：78.2g 脂肪：74.5g 蛋白質：64.5g 膳食纖維：0.7g 鈉：15.8mg 鈣：6.9mg
餐數25		全穀雜糧類:5.0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:2.0份						
9月3日星期四	白米飯	香菇滷豆輪 濕香菇(QR) 3公斤 小豆輪(K) 0.5公斤	麻婆豆腐 萬家香素蠔油(6L) 0桶 豆腐菜(兩)切大丁(4.5K)※ 0板	香炒芽菜 素皮絲 0.3公斤 秀珍菇(QR) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 豆芽菜 0公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0公斤	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：687大卡 醣類：84.0g 脂肪：28.8g 蛋白質：28.1g 膳食纖維：5.1g 鈉：6.5mg 鈣：8.6mg
餐數25		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.4份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月4日星期五	糙米飯	三杯菇菇 凍豆腐(中丁)非基改 1公斤 白精靈菇(QR) 1公斤 金針菇(QR) 1公斤 鴻喜菇(QR) 1公斤	滷素獅子頭(*1) 素獅子頭(pc) 25粒 素獅子頭(pc-備品) 5粒	洋芋炒蛋 洋芋(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 蛋 0公斤	炒有機小松菜 有機小松菜(尚結)(切) 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：721大卡 醣類：93.2g 脂肪：27.8g 蛋白質：27.0g 膳食纖維：4.6g 鈉：187.1mg 鈣：32.7mg
餐數25		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0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

2026/8/24 14:50

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。