

0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第1週午餐菜單設計

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 (五穀米6K)	瓜仔肉燥 絞肉香里 45 公斤 碎瓜 10 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 公斤	扁蒲什錦 扁蒲(切絲) 45 公斤 肉絲香里 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤	玉米鮮菇 玉米粒(QR-K) 20 公斤 鴻喜菇(QR) 12 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3 公斤	炒高麗菜 高麗菜(切實重) 45 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌豆腐湯 豆腐(無油切中丁)(4.5K)非 5 板 味噌十全(3K/盒) 2 盒		熱量： 713大卡 醣類： 108.3 g 脂肪： 13.9 g 蛋白質： 36.8 g 膳食纖維： 5.0 g 鈉： 795.5mg 鈣： 131.9mg
餐數 588		全穀雜糧類:6.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.8份 蔬菜類:2.0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	味噌菇菇雞 骨髓丁(CAS) 51 公斤 洋蔥(切中丁) 9 公斤 鴻喜菇(QR) 9 公斤 味噌十全(3K/盒) 2 盒 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 公斤	茶葉蛋 水煮蛋 625 粒 水煮蛋(備品) 30 粒 滷包(30g-小包) 6 包 紅茶包小(標示日期) 6 包	白菜滷 大白菜(切實重) 60 公斤 肉絲香里 6 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 非基改豆皮(K) 1 公斤 冬蝦 0.3公斤,香菇絲 0.3公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	酸菜肉絲湯 酸菜絲 9 公斤 肉絲香里 6 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 781大卡 醣類： 96.5 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 38.1 g 膳食纖維： 5.6 g 鈉： 907.8mg 鈣： 180.3mg
餐數 588		全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:2.5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	蔥爆豬柳 豬柳香里 45 公斤 洋蔥(切粗絲) 15 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤	東山豆干 非基改東豆干(大丁裝兩K) 35 公斤 二砂台糖(1K/包) 6 包 滷包(30g-小包) 6 包 不辣辣椒 0.6 公斤	芋泥包 芋泥包(小奇美冷凍主食) 625 個 芋泥包(小)奇美備品 30 個	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 45 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	紫菜魚丸湯 虱目魚丸(CAS) 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 紫菜 0.6 公斤	高鈣日	熱量： 888大卡 醣類： 131.0 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 43.5 g 膳食纖維： 5.3 g 鈉： 326.9mg 鈣： 537.0mg
餐數 588		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.1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 (糙米6K)	紅燒魚丁 水鯊魚丁(QR) 85 公斤 洋蔥(切中丁) 12 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 萬家香素蠔油(6L) 1 桶 蔥花 0.5 公斤	麻婆豆腐 豆腐(無油切大丁)(4.5K)非 10 板 絞肉香里 6 公斤 萬家香素蠔油(6L) 1 桶 蔥花 0.5 公斤	肉香芽菜 豆芽菜 25 公斤 肉絲香里 9 公斤 秀珍菇(QR) 3 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 韭菜(切段) 3 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬瓜排骨湯 冬瓜(切中丁) 20 公斤 小排骨(肉)香里 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	高鈣日	熱量： 823大卡 醣類： 102.1 g 脂肪： 25.8 g 蛋白質： 45.1 g 膳食纖維： 4.5 g 鈉： 1108.8mg 鈣： 356.6mg
餐數 588		全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.9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	三杯雞 骨髓丁(CAS) 60 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.5 公斤 蔥花 0.5 公斤	滷獅子頭(*1) 獅子頭(CAS)(粒) 600 粒 獅子頭(CAS)(粒)備品 50 粒	洋芋炒蛋 蛋 30 公斤 洋芋(切絲) 15 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤	炒有機小松菜 有機小松菜(尚結)(切) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	針菇肉絲湯 金針菇(QR) 9 公斤 肉絲香里 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 850大卡 醣類： 94.1 g 脂肪： 32.9 g 蛋白質： 41.9 g 膳食纖維： 3.1 g 鈉： 154.2mg 鈣： 106.3mg
餐數 588		全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.4份 蔬菜類:1.0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。