

0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第2週素食菜單設計

材料用量

8車

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
9月7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	素客家小炒 素魷魚片 0.5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 芹菜(切段) 0 公斤 豆干片(榮洲) 0 公斤	冰心地瓜 冰心地瓜(TAPK包約50條)	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	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： 641大卡 醣類： 81.8 g 脂肪： 21.6 g 蛋白質： 30.1 g 膳食纖維： 2.8 g 鈉： 97.9mg 鈣： 227.1mg
餐數 22		全穀雜糧類:5.5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:2.0份						
9月8日 星期二	紫米飯	滷豆包 非基改凍豆包(PC) 22 片 非基改凍豆包(PC)贈品 5 片 濕香菇(QR) 0.2 公斤	素燥豆腐 非基改素肉類(180g) 1 包 豆腐類(切大丁)4.5K非	滷蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 0 個	炒大白菜 非基改豆皮(K) 0.2 公斤 大白菜(切實重) 0 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	冬瓜粉圓湯 二砂台糖(1K/包) 0 包 冬瓜塊小(0.6K) 0 塊 大粉圓 0 公斤		熱量： 565大卡 醣類： 66.4 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 25.8 g 膳食纖維： 2.0 g 鈉： 91.8mg 鈣： 44.6mg
餐數 22		全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
9月9日 星期三	白米飯	藥膳猴頭菇 素麻油猴頭菇包(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	黑米糕卷 黑米糕卷(PC) 1 個	素龍鳳腿 素龍鳳腿 22 支 素龍鳳腿(備品) 5 支	炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜(CAS) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	南瓜濃湯 素濃湯粉(120g包) 1 包 香菇絲(兩) 1 兩 素火腿丁 0.6 公斤 南瓜(切小丁) 0.5 公斤		熱量： 718大卡 醣類： 98.2 g 脂肪： 23.9 g 蛋白質： 27.0 g 膳食纖維： 4.9 g 鈉： 582.6mg 鈣： 167.9mg
餐數 22		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月10日 星期四	白米飯	酥炸香菇 濕香菇(QR) 3 公斤	素肉圓(*1) 素肉圓(5粒/包)包 5 包	泡菜炒年糕 年糕(條狀小)約0.5K) 1 包 素泡菜(350g/罐) 1 罐 高麗菜(切實重) 1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	炒豆芽菜 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 豆芽菜 0 公斤	鮮菇湯 秀珍菇(QR) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 金針菇(QR) 0.5 公斤 非基改豆皮(K) 0.2 公斤 木耳(切絲) 0 公斤		熱量： 650大卡 醣類： 113.7 g 脂肪： 13.8 g 蛋白質： 19.2 g 膳食纖維： 7.5 g 鈉： 96.8mg 鈣： 65.1mg
餐數 22		全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.8份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月11日 星期五	小米飯	山藥炒菇 山藥(切中丁) 2.5 公斤 玉米筍(QR) 0.8 公斤 白精靈菇(QR) 0.8 公斤	鮮菇拌白花 冷凍白花椰菜(CAS) 0 公斤 秀珍菇(QR) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	玉米炒蛋 玉米粒(QR-K) 0 公斤 蛋 0 公斤	炒有機薺菜 有機空心菜(尚結:切實重) 0 公斤	和風海芽湯 海帶芽(乾)(兩) 1 兩 味噌十全(3K/盒) 0 盒 豆腐類(切中丁)4.5K非 0 板		熱量： 507大卡 醣類： 82.0 g 脂肪： 15.4 g 蛋白質： 11.2 g 膳食纖維： 3.9 g 鈉： 24.3mg 鈣： 25.4mg
餐數 22		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.7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

2026/9/2 10:47

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。