

0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第2週午餐菜單設計

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(紫米先送39)(高鈣日) | 紫蘇梅燒雞<br>胛腿丁(CAS) 54 公斤<br>洋蔥(切中丁) 5 公斤<br>紫蘇梅(600g) 5 包<br>蒜仁(0.6K/包) 1 包<br>薑片(0.6K/包) 1 包<br>蔥花 0.5 公斤 | 客家小炒<br>豆干片(榮洲) 30 公斤<br>肉絲香里 6 公斤<br>芹菜(切段) 3 公斤<br>水發魷魚 2 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 | 冰心地瓜 12 包<br><small>冰心地瓜(TAP)(每50條)</small>                           | 炒高麗菜<br>高麗菜(切實重) 45 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 2 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包                | 菜頭排骨湯<br>菜頭(切中丁) 20 公斤<br>小排骨(肉)香里 6 公斤                                                                                                 |                 | 熱量： 777大卡<br>醣類： 92.9 g<br>脂肪： 26.4 g<br>蛋白質： 40.2 g<br>膳食纖維： 6.1 g<br>鈉： 139.0mg<br>鈣： 429.0mg   |
| 餐數 590   |                  | 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:1.3份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:2.0份                                            |                                                                                |                                                                       |                                                                         |                                                                                                                                         |                 |                                                                                                   |
| 9月8日星期二  | 紫米飯(高鈣日)         | 蔥爆鴨<br>鴨丁(有肉)QR 54 公斤<br>洋蔥(切中丁) 10 公斤<br>蒜仁(0.6K/包) 1 包<br>蔥(切段) 1 公斤                                    | 肉末豆腐<br><small>豆腐第兩(切大丁)(4.5K)非</small> 10 板<br>絞肉香里 6 公斤                      | 滷蛋<br>滷雞蛋(國產:台灣) 612 個<br>滷雞蛋(國產:台灣(備品)) 30 個                         | 炒大白菜<br>大白菜(切實重) 65 公斤<br>木耳(切絲) 2 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 2 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包 | 冬瓜粉圓湯<br>大粉圓 18 公斤<br>冬瓜塊小(0.6K) 10 塊<br>二砂台糖(1K/包) 6 包                                                                                 | 履歷豆奶(獎勵金612+10) | 熱量： 1029大卡<br>醣類： 124.2 g<br>脂肪： 34.4 g<br>蛋白質： 55.5 g<br>膳食纖維： 8.9 g<br>鈉： 312.6mg<br>鈣： 337.9mg |
| 餐數 590   |                  | 全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.7份 蔬菜類:1.3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              | 炙燒豬柳<br>豬柳香里 54 公斤<br>洋蔥(切絲) 6 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 3 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包<br>蒜片醬(大-3K) 1 罐<br>蔥花 0.5 公斤         | 黑米糕卷<br>黑米糕卷(pc) 612 個<br>黑米糕卷(pc-備品) 30 個<br>沙拉油台糖18L 1 桶                     | 滷翅小腿(*1)<br>翅小腿(QR) 590 支<br>翅小腿(QR)備品 30 支<br>滷包(30g-小包) 6 包         | 炒綠花椰菜<br>冷凍綠花椰菜(CAS) 48 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 2 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包            | 玉米濃湯<br>玉米粒(QR-K) 9 公斤<br>蛋. 5 公斤<br>洋芋(切小丁) 2 公斤<br>洋蔥(切大丁) 2 公斤<br><small>玉米濃湯粉小顆切(1K)</small> 2 包<br>玉米醬牛(大-3K) 2 罐<br>紅蘿蔔(切小丁) 2 公斤 |                 | 熱量： 1016大卡<br>醣類： 95.1 g<br>脂肪： 53.7 g<br>蛋白質： 40.0 g<br>膳食纖維： 4.4 g<br>鈉： 227.2mg<br>鈣： 38.1mg   |
| 餐數 590   |                  | 全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:4.0份                                            |                                                                                |                                                                       |                                                                         |                                                                                                                                         |                 |                                                                                                   |
| 9月10日星期四 | 白米飯(小米先送6K)      | 剝椒魚丁<br>水鯊魚丁(CAS) 85 公斤<br>蒜仁(0.6K/包) 1 包<br>薑絲(0.6K/包) 1 包<br>蔥花 0.5 公斤<br>不辣辣椒 0.3 公斤                   | 水晶肉圓(*1)<br>水晶肉圓 590 粒<br>水晶肉圓(備品) 30 粒<br>蒜泥(0.6K/包) 1 包<br>醬油膏(6L) 1 桶       | 泡菜炒肉片<br>高麗菜(切實重) 20 公斤<br>肉片香里 9 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 3 公斤<br>愛心屋泡菜(3K) 2 包 | 炒豆芽菜<br>豆芽菜 45 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 3 公斤<br>韭菜(切段) 3 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包      | 鮮菇肉絲湯<br>肉絲香里 10 公斤<br>秀珍菇(QR) 6 公斤<br>金針菇(QR) 6 公斤<br>木耳(切絲) 3 公斤                                                                      |                 | 熱量： 806大卡<br>醣類： 107.8 g<br>脂肪： 22.0 g<br>蛋白質： 45.8 g<br>膳食纖維： 4.0 g<br>鈉： 963.1mg<br>鈣： 152.8mg  |
| 餐數 590   |                  | 全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.0份 蔬菜類:1.7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              | 馬鈴薯紅燒肉<br>肉丁香里 45 公斤<br>洋芋(切中丁) 15 公斤<br>紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包<br>蔥花 0.5 公斤                     | 鮮菇拌白花<br>冷凍白花椰菜(CAS) 42 公斤<br>秀珍菇(QR) 8 公斤<br>紅蘿蔔(切絲) 3 公斤                     | 玉米炒蛋<br>蛋. 36 公斤<br>玉米粒(QR-K) 15 公斤                                   | 炒有機薺菜<br>有機空心菜(尚結:切實重) 45 公斤<br>碎蒜(0.6K/包) 1 包                          | 味噌豆腐湯<br>豆腐第兩(切中丁)(4.5K)非 6 板<br>味噌十全(3K/盒) 2 盒                                                                                         |                 | 熱量： 804大卡<br>醣類： 86.6 g<br>脂肪： 32.7 g<br>蛋白質： 39.8 g<br>膳食纖維： 5.9 g<br>鈉： 632.9mg<br>鈣： 192.8mg   |
| 餐數 590   |                  | 全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.7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。