

0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第3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14日 星期一	白米飯	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	素玉米四寶 芋頭(切小丁) 0.6公斤 毛豆仁(冷凍) 0公斤 玉米粒(QR-K) 0公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0公斤	滷海帶片 海帶片(pc) 1片 滷包(30g-小包) 1包 薑片(0.6K/包) 0包	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	蘿蔔香菇湯 非基改豆皮(K) 0.2公斤 濕香菇(切小丁) 0公斤 菜頭(切中丁) 0公斤		熱量： 639大卡 醣類： 94.7 g 脂肪： 19.9 g 蛋白質： 20.0 g 膳食纖維： 5.9 g 鈉： 217.1mg 鈣： 71.5mg
餐數 22		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.2份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月15日 星期二	燕麥飯	糖醋素菜捲 素菜捲(40g) 22條 素菜捲(40g)(備品) 5條 蕃茄醬(340g) 1瓶	炸薯條 洋芋薯條 3公斤	滷大油腐 西內油豆腐(大菜洲)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	榨菜針菇湯 金針菇(QR) 0.5公斤 冬粉(K) 0公斤 榨菜絲 0公斤		熱量： 772大卡 醣類： 122.1 g 脂肪： 22.4 g 蛋白質： 21.2 g 膳食纖維： 4.1 g 鈉： 198.9mg 鈣： 48.0mg
餐數 22		全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:0.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月16日 星期三	白米飯	涼拌三絲 木耳(整朵) 2公斤 海帶絲(切) 0.8公斤 非基改豆干(線菜洲) 0.8公斤 芹菜(切段) 0.2公斤	芝麻包 芝麻包(小) 0個	蕃茄炒蛋 蕃茄丁罐頭(400G罐) 2罐 蕃茄醬(340g) 1瓶 蛋. 0公斤	炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜(CAS) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 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(南切中丁)4.5K)非 金針菇(QR) 0公斤		熱量： 613大卡 醣類： 105.8 g 脂肪： 12.1 g 蛋白質： 19.7 g 膳食纖維： 3.3 g 鈉： 604.8mg 鈣： 151.3mg
餐數 22		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.0份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
9月17日 星期四	白米飯	椒鹽豆包 非基改生豆包-菜洲(pc) 22個 非基改生豆包-菜洲(備品) 5個 胡椒鹽小腸切(600g) 0盒	素田園咖哩 百頁丁(中丁)菜洲 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	素蠔油豆腐 非基改素肉(180g) 1包 萬家香素蠔油(6L) 0桶 豆腐菜肉切大丁)4.5K)非 0板	炒豆芽菜 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 豆芽菜 0公斤	紫菜蛋花湯 紫菜 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包 蛋. 0公斤		熱量： 697大卡 醣類： 79.1 g 脂肪： 29.4 g 蛋白質： 30.4 g 膳食纖維： 0.9 g 鈉： 322.3mg 鈣： 23.8mg
餐數 22		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18日 星期五	蕎麥飯	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	黑珍珠丸子(*1) 素黑珍珠丸-pc 22個 素黑珍珠丸-備品 5個	素什錦白菜 素肉絲(溼) 0.3公斤 非基改豆皮卷(K) 0.3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 金針菇(QR) 0公斤	炒有機小松菜 有機小松菜(尚結)(切) 0公斤	玉米蘿蔔湯 素羊肉(K) 0.5公斤 冷凍玉米塊(CAS) 0公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0公斤		熱量： 852大卡 醣類： 102.8 g 脂肪： 32.4 g 蛋白質： 40.6 g 膳食纖維： 2.3 g 鈉： 97.6mg 鈣： 64.2mg
餐數 22		全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:5.2份 蔬菜類:0.0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

2026/9/7 8:22

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。