

0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第3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14日 星期一	白米飯 (燕麥先送6K)	日式燒肉丼 肉片香里 51 公斤 洋蔥(切絲) 10 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 味醂(1800g) 1 罐 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 公斤	玉米四寶 玉米粒(QR-K) 30 公斤 絞肉香里 9 公斤 毛豆仁(冷凍) 3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤	滷海帶片 海帶片(pc) 612 片 海帶片(pc-備品) 30 片 滷包(30g-小包) 6 包 薑片(0.6K/包) 1 包	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	蘿蔔香菇湯 菜頭(切中丁) 18 公斤 小排骨(肉)香里 6 公斤 濕香菇(切小丁) 3 公斤		熱量： 778大卡 醣類： 92.9 g 脂肪： 30.4 g 蛋白質： 31.8 g 膳食纖維： 4.9 g 鈉： 707.0mg 鈣： 93.0mg
餐數 590		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.6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	香滷雞排 雞排(5)(CAS) 590 片 雞排(5)(CAS)備品 30 片 滷包(30g-小包) 6 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	飄香滷味 小方豆干(2.5cm)原洲 20 公斤 菜頭(切大丁) 20 公斤 海帶結 6 公斤 滷包(30g-小包) 6 包	滷大油腐 四方油豆腐(大)原洲(pc) 612 個 四方油豆腐(大)原洲備品 30 個	炒大白菜 大白菜(切實重) 65 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	榨菜肉絲湯 榨菜絲 9 公斤 肉絲香里 6 公斤 酸菜心(真空包)備品 3 公斤	高鈣日	熱量： 741大卡 醣類： 89.5 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 38.1 g 膳食纖維： 5.0 g 鈉： 632.5mg 鈣： 410.7mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.2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16日 星期三	白米飯	沙茶豬柳 豬柳香里 51 公斤 洋蔥(切粗絲) 15 公斤 沙茶醬牛頭牌(3K) 1 罐 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤	芝麻包 芝麻包(小) 612 個 芝麻包(小)備品 30 個	鮭魚聰明蛋 蛋. 33 公斤 洋蔥(切絲) 16 公斤 鮭魚罐大(1880g) 2 罐 蔥花 1 公斤	炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜(CAS) 48 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	酸辣湯 肉絲香里 6 公斤 蛋. 6 公斤 豆腐(南切中丁)(4.5K)非 3 板 金針菇(QR) 3 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 烏醋(5L) 1 桶		熱量： 813大卡 醣類： 106.9 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 45.4 g 膳食纖維： 4.9 g 鈉： 288.2mg 鈣： 106.3mg
餐數 590		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:1.5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 (糙米6K)	香酥旗魚排 旗魚排(QR)(安) 590 片 旗魚排(QR)(安)備品 30 片 沙拉油台糖18L 2 桶	田園咖哩 洋芋(切中丁) 35 公斤 三色豆(CAS-1K/包) 6 公斤 洋蔥(切中丁) 6 公斤 絞肉香里 6 公斤 咖哩粉小磨坊(600g) 1 盒	蠔油豆腐 豆腐(南切大丁)(4.5K)非 10 板 絞肉香里 6 公斤 萬家香素蠔油(6L) 1 桶	炒豆芽菜 豆芽菜 45 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 韭菜(切段) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	紫菜蛋花湯 蛋. 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 紫菜 0.6 公斤	高鈣日	熱量： 1296大卡 醣類： 107.1 g 脂肪： 80.9 g 蛋白質： 37.4 g 膳食纖維： 4.3 g 鈉： 615.0mg 鈣： 340.1mg
餐數 590		全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:6.1份						
9月18日 星期五	糙米飯	照燒雞 骨腿丁(CAS) 60 公斤 洋蔥(切中丁) 9 公斤 照燒醬(3K瓶) 1 瓶 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K) 1 包 白芝麻(熟)(標示日期) 0.3 公斤	珍珠丸子(*1) 珍珠丸子(pc) 590 個 珍珠丸子(pc-備品) 30 個	什錦白菜 大白菜(切實重) 60 公斤 肉絲香里 6 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 木耳(切絲) 3 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	玉米排骨湯 冷凍玉米塊(CAS) 12 公斤 小排骨(肉)香里 6 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤		熱量： 768大卡 醣類： 97.1 g 脂肪： 26.4 g 蛋白質： 34.0 g 膳食纖維： 5.1 g 鈉： 322.4mg 鈣： 143.7mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:2.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1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，對菜單上上述食材過敏者請注意。