

0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第4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21日星期一	白米飯	素香菇肉燥 小小豆干丁(菜洲) 1公斤 濕香菇(QR) 1公斤 素肉燥(180g) 1包 香菇絲(兩) 1兩 碎豆輪 0.5公斤 香菜(150g/把) 0.5把 碎瓜 0.2公斤	玉米布丁酥 22個 玉米布丁酥(備品) 5個	滷雞蛋(國產:台灣) 0個	素炒高麗菜 薑絲(一週用量)0.6K/包 0.5包 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 高麗菜(切實重) 0公斤	和風味噌湯 味噌十全(3K/盒) 0盒 海帶芽(乾) 0公斤 豆腐乾(兩)切中丁(4.5K)非 0板		熱量：768大卡 醣類：92.8g 脂肪：30.9g 蛋白質：32.5g 膳食纖維：4.4g 鈉：279.9mg 鈣：326.7mg
餐數22		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.7份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月22日星期二	薏仁飯	滷豆雞 素豆雞 3公斤 百頁豆腐(菜洲) 1公斤	滷素貢丸(*1) 素香菇貢丸(PC) 22粒 素香菇貢丸(PC-備品) 5粒 滷包(30g-小包) 1包	麻婆豆腐 萬家香素蠔油(6L) 0桶 豆腐漿(切大丁)4.5K)非 0板	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	綠豆QQ湯 (QQ)圓 0公斤 二砂台糖(1K/包) 0包 綠豆 0公斤		熱量：896大卡 醣類：111.9g 脂肪：33.1g 蛋白質：40.7g 膳食纖維：5.3g 鈉：603.4mg 鈣：189.9mg
餐數22		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:5.9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23日星期三	白米飯	宮保杏鮑菇 杏鮑菇(A)(QR) 3.5公斤 九層塔(兩) 1兩 蕃薯粉(K) 0.2公斤	海結滷豆腐 滷包(30g-小包) 0包 海帶結 0公斤 百頁丁(中丁)菜洲 0公斤	銀絲捲 銀絲卷(小)奇美 0個	炒綠花椰菜 冷凍綠花椰菜(CAS) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 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：528大卡 醣類：95.3g 脂肪：10.8g 蛋白質：12.9g 膳食纖維：0.5g 鈉：4.7mg 鈣：13.7mg
餐數22		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0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24日星期四	胚芽米飯	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	清炒竹筍絲 素皮絲 0.3公斤 非基改豆皮(K) 0.2公斤 新鮮竹筍絲(嫩) 0公斤 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 蛋. 0公斤	炒有機薺菜 有機空心菜(尚純-切實重) 0公斤	冬瓜素羊湯 素羊肉(K) 0.5公斤 冬瓜(切中丁) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		熱量：730大卡 醣類：90.9g 脂肪：29.0g 蛋白質：28.9g 膳食纖維：5.1g 鈉：213.9mg 鈣：62.0mg
餐數22		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.4份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月25日星期五	中秋節放假							熱量：0大卡 醣類：0.0g 脂肪：0.0g 蛋白質：0.0g 膳食纖維：0.0g 鈉：0.0mg 鈣：0.0mg
餐數22		全穀雜糧類:0.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0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

2026/9/11 8:36

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。