

0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第4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21日 星期一	白米飯(薏仁先送6K)	古早味肉燥 絞肉香里 45 公斤 油蔥酥(大-600g) 2 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 乾香菇絲 0.4 公斤 蔥花 0.4 公斤	偽章魚燒(*1) 魷魚丸(CAS)(K) 16 公斤 沙拉油台糖18L 2 桶 柴魚片大(600g) 1 包 海苔粉(600g/包) 1 包 照燒醬(3K瓶) 1 瓶	滷蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 612 個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 30 個	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	和風味噌湯 洋蔥(切小丁) 6 公斤 豆腐漿(切中丁)(4.5K)非 3 板 味噌十全(3K/盒) 2 盒 海帶芽(乾) 0.6 公斤		熱量： 1278大卡 醣類： 91.7 g 脂肪： 81.9 g 蛋白質： 44.0 g 膳食纖維： 2.8 g 鈉： 986.7mg 鈣： 153.3mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:6.1份						
9月22日 星期二	薏仁飯	山珍漬香雞 胛腿丁(CAS) 60 公斤 糖菜心(真空包)(醃漬品) 6 公斤 花椒粒(500g/包) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K) 1 包 蔥花 0.5 公斤 不辣辣椒 0.3 公斤	滷貢丸(*1) 貢丸(大)(國產)(pc) 590 粒 貢丸(大)(國產)(備品) 30 粒 滷包(30g-小包) 6 包	麻婆豆腐 豆腐漿(切大丁)(4.5K)非 10 板 絞肉香里 6 公斤 萬家香素蠔油(6L) 1 桶 蔥花 0.5 公斤	炒大白菜 大白菜(切實重) 75 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	綠豆QQ湯 (QQ)圓 12 公斤 二砂台糖(1K/包) 12 包 綠豆 12 公斤		熱量： 1021大卡 醣類： 136.7 g 脂肪： 31.1 g 蛋白質： 47.9 g 膳食纖維： 5.8 g 鈉： 948.0mg 鈣： 215.9mg
餐數 590		全穀雜糧類:7.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.0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23日 星期三	白米飯(胚芽米6K)	蘑菇豬柳 豬柳香里 51 公斤 洋蔥(切粗絲) 15 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 蘑菇醬(大-3K) 1 罐 黑胡椒醬(大-3K) 1 罐	海結滷豆腐 百頁丁(中丁)蔡洲 35 公斤 海帶結 10 公斤 滷包(30g-小包) 6 包	銀絲捲 銀絲卷(小)奇美 612 個 銀絲卷(小)奇美備品 30 個	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	紫菜蛋花湯 蛋. 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 紫菜 0.6 公斤		熱量： 900大卡 醣類： 123.3 g 脂肪： 26.1 g 蛋白質： 44.1 g 膳食纖維： 5.3 g 鈉： 528.4mg 鈣： 93.8mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.4份 蔬菜類:1.3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	沙茶魚丁 水鯊魚丁(CAS) 85 公斤 洋蔥(切中丁) 6 公斤 沙茶醬牛頭牌(3K) 1 罐 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 公斤	竹筍炒肉絲 新鮮竹筍絲 30 公斤 肉絲香里 9 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	紅蘿蔔炒蛋 蛋. 36 公斤 紅蘿蔔(切絲) 15 公斤	炒有機薺菜 有機空心菜(尚純-切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬瓜排骨湯 冬瓜(切中丁) 20 公斤 小排骨(肉)香里 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 772大卡 醣類： 87.7 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 46.7 g 膳食纖維： 4.8 g 鈉： 600.5mg 鈣： 137.0mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.5份 蔬菜類:2.0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： 0.0 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 0.0mg 鈣： 0.0mg
餐數 590		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。