

0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第5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28日星期一	教師節放假							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						
9月29日星期二	五穀米飯	麻油素雞 凍豆腐大丁 2 公斤 素(香Q糕0.4K) 1 包 素雞丁 1 公斤	素鮮蔬炒菇 豆芽菜 1 公斤 素皮絲 0.2 公斤 白精靈菇 (QR) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	素黑輪片 素黑輪片(pc) 22 片 素黑輪片(pc)備品 5 片 滷包(30g-小包) 1 包	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	白菜針菇湯 非基改豆皮(K) 0.1 公斤 大白菜(切絲) 0 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 金針菇(QR) 0 公斤		熱量：807大卡 醣類：92.2 g 脂肪：31.0 g 蛋白質：42.8 g 膳食纖維：3.6 g 鈉：114.4mg 鈣：307.2mg
餐數22		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.0份 蔬菜類:0.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
9月30日星期三	白米飯	滷豆筍 豆筍 2.5 公斤 藥膳包(小包60g) 1 包	素黑珍珠丸 素黑珍珠丸-pc 22 個 素黑珍珠丸-備品 5 個	玉米鮮菇 三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤 毛豆仁(冷凍) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤 鴻喜菇(QR) 0 公斤	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	菜頭素羊湯 素羊肉(0.6K) 1 包 菜頭(切中丁) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		熱量：1238大卡 醣類：98.7 g 脂肪：72.0 g 蛋白質：62.9 g 膳食纖維：1.3 g 鈉：108.7mg 鈣：11.3mg
餐數22		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
10月1日星期四	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	蒸素水餃(*2) 素水餃(pc) 44 粒 素水餃(pc-備品) 10 粒	嫩炒歐姆蛋 南瓜(切絲) 0 公斤 奶油條安佳(454g) 0 條 蛋. 0 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	仙草蜜 二砂台糖(1K/包) 0 包 仙草蜜(5K/桶) 0 桶		熱量：730大卡 醣類：114.0 g 脂肪：20.9 g 蛋白質：21.2 g 膳食纖維：5.8 g 鈉：393.3mg 鈣：41.5mg
餐數22		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.6份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
10月2日星期五	糙米飯	糖醋豆包 非基改炸豆包(榮洲)(pc) 22 片 非基改炸豆包(榮洲)備品(pc) 5 片 蕃茄醬(庫存) 0 庫存	豆香海帶根 海帶根(切) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 豆干片(榮洲) 0 公斤	素龍鳳腿 素龍鳳腿 22 支 素龍鳳腿(備品) 5 支	炒有機薺菜 有機空心菜(尚結-切實重) 0 公斤	翡翠羹湯 翡翠羹(0.3K) 0 盒 薑絲(0.6K/包) 0 包 蛋. 0 公斤		熱量：629大卡 醣類：86.8 g 脂肪：19.6 g 蛋白質：27.4 g 膳食纖維：1.0 g 鈉：172.1mg 鈣：8.6mg
餐數22		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6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

2026/9/18 12:51

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。