

0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第5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						
9月29日星期二	五穀米飯(6K)	香蔥油雞丁 胛腿丁(CAS) 60 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K) 1 包 蔥花 0.5 公斤	鮮蔬炒菇 洋蔥(切絲) 20 公斤 白精靈菇(QR) 15 公斤 肉絲香里 9 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	滷黑輪條(*1) 黑輪條(大)(CAS)-條 590 條 黑輪條(大)(CAS)商品-條 30 條 滷包(30g-小包) 6 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	白菜肉絲湯 大白菜(切絲) 10 公斤 肉絲香里 6 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 木耳(切絲) 1 公斤		熱量：771大卡 醣類：100.3 g 脂肪：24.0 g 蛋白質：36.5 g 膳食纖維：2.8 g 鈉：188.6mg 鈣：67.0mg
餐數590		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9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30日星期三	白米飯	黑胡椒豬柳 豬柳香里 51 公斤 洋蔥(切粗絲) 14 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤 蒜菇醬(大-3K) 1 罐 黑胡椒醬台鹽(3K) 1 罐	小籠包 小籠包 590 個 小籠包(備品) 30 個	玉米鮮菇 玉米粒(QR-K) 30 公斤 鴻喜菇(QR) 12 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3 公斤	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 45 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	菜頭排骨湯 菜頭(切中丁) 20 公斤 小排骨(肉)香里 6 公斤		熱量：775大卡 醣類：117.6 g 脂肪：18.8 g 蛋白質：34.1 g 膳食纖維：5.3 g 鈉：251.4mg 鈣：115.3mg
餐數590		全穀雜糧類:7.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.6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(糙米6K)	鮮魚佐莎莎 鮭魚丁(QR)(K) 85 公斤 洋蔥(切中丁) 9 公斤 蕃茄丁罐頭(2.5K/罐) 2 罐 鳳梨罐頭(3K) 2 罐 碎蒜(0.6K/包) 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 公斤	蒸水餃(*2) 西水餃(肉)(CAS)(300個/包) 8 包	嫩炒歐姆蛋 蛋. 33 公斤 南瓜(切絲) 15 公斤 奶油條安佳(454g) 2 條	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	仙草蜜 二砂台糖(1K/包) 12 包 仙草蜜(5K/桶) 12 桶		熱量：1054大卡 醣類：132.7 g 脂肪：35.1 g 蛋白質：50.4 g 膳食纖維：4.2 g 鈉：461.3mg 鈣：150.2mg
餐數590		全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:2.1份						
10月2日星期五	糙米飯	香炒蒜蓉肉片 肉片香里 51 公斤 洋蔥(切中丁) 10 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 0.5 公斤 辣椒(切小片) 0.5 公斤	豆香海帶根 海帶根(切) 20 公斤 豆干片(榮洲) 20 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	香酥翅小腿(*1) 翅小腿(CAS)-pc 590 支 翅小腿(CAS)備品 30 支 沙拉油台糖18L 2 桶	炒有機薺菜 有機空心菜(尚結-切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	翡翠羹湯 翡翠羹(0.3K) 10 盒 蛋. 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量：1381大卡 醣類：85.2 g 脂肪：99.5 g 蛋白質：35.9 g 膳食纖維：4.4 g 鈉：383.7mg 鈣：358.9mg
餐數590		全穀雜糧類:5.2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:6.1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

2026/9/18 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。