

0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第6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
10月5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 0.6 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 碎瓜(玖順) 0.2 公斤	素雞塊(*2) 素雞塊(p<備品) 44 個 素雞塊(全素)(p<) 10 個	凉拌干絲 木耳(切絲) 0 公斤 海帶絲(切) 0 公斤 白干絲(菜洲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	素炒高麗菜 薑絲(一捆用量)(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(南)切中丁(4.5K)非 0 板		熱量： 909大卡 醣類： 108.5 g 脂肪： 36.4 g 蛋白質： 39.8 g 膳食纖維： 5.1 g 鈉： 504.6mg 鈣： 331.7mg
餐數 22		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:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
10月6日星期二	紫米飯	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	素菜捲 素菜捲(40g) 22 條 素菜捲(40g)(備品) 5 條	素燥豆腐 非基改素肉燥(180g) 1 包 豆腐(南)切大丁(4.5K)非 0 板	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	針菇皮絲湯 素皮絲 0.3 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 金針菇(QR) 0 公斤		熱量： 791大卡 醣類： 70.6 g 脂肪： 38.9 g 蛋白質： 44.3 g 膳食纖維： 3.8 g 鈉： 181.5mg 鈣： 237.6mg
餐數 22		全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.2份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
10月7日星期三	白米飯	山藥炒菇 山藥(切中丁) 2.5 公斤 玉米筍(QR) 0.8 公斤 白精靈菇(QR) 0.8 公斤	蕃茄炒蛋 蕃茄(切中丁) 0 公斤 蕃茄醬(3K)可果美 0 罐 蛋. 0 公斤	鮮奶饅頭 鮮奶饅頭(小)(冷凍王食) 0 個	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	酸辣湯 木耳(切絲) 0 公斤 烏醋(庫存) 0 庫存 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 蛋. 0 公斤 豆腐(南)切中丁(4.5K)非 0 板 金針菇(QR) 0 公斤		熱量： 606大卡 醣類： 108.4 g 脂肪： 13.2 g 蛋白質： 13.6 g 膳食纖維： 3.8 g 鈉： 15.5mg 鈣： 17.3mg
餐數 22		全穀雜糧類:7.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
10月8日星期四	小米飯	素味噌豆雞 素豆雞 2.5 公斤 百頁豆腐(菜洲) 1 公斤 味噌十全(3K/盒) 0 盒	絲瓜針菇 枸杞(600g/包) 0 包 絲瓜(切片) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 金針菇(QR) 0 公斤	冰心地瓜 冰心地瓜(TAP)(包的50個) 0 包	炒有機薺菜 有機空心菜(尚純-切實重) 0 公斤	冬瓜湯 素羊肉(K) 0.3 公斤 冬瓜(切中丁) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		熱量： 747大卡 醣類： 87.7 g 脂肪： 31.2 g 蛋白質： 31.4 g 膳食纖維： 4.2 g 鈉： 531.7mg 鈣： 137.6mg
餐數 22		全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.5份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
10月9日星期五	雙十補假							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						

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

2026/9/24 16:38

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。