

0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第6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
10月5日星期一	白米飯(紫米先送6K)	泰式打拋豬 絞肉香里 45 公斤 小小豆干丁(榮洲) 12 公斤 洋蔥(切小丁) 5 公斤 蕃茄丁罐頭(2.5K/罐) 2 罐 新鮮檸檬汁(1.4L) 1 罐 泰式魚露(750ml/罐) 1 罐 碎蒜(0.6K/包) 1包,蔥花 0.5公斤	麥克雞塊(CAS)(K) 31 公斤 沙拉油台糖18L 1 桶	凉拌干絲 海帶絲(切) 20 公斤 白干絲(榮洲) 20 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤	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 豆腐(前期切中丁)(4.5K)非 6 板 味噌十全(3K/盒) 2 盒 海帶芽(乾) 0.6 公斤		熱量： 1041大卡 醣類： 96.8 g 脂肪： 49.2 g 蛋白質： 53.6 g 膳食纖維： 6.6 g 鈉： 1101.0mg 鈣： 551.7mg
餐數 590	全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:5.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:4.0份							
10月6日星期二	紫米飯	麻油雞 骨髓丁(CAS) 60 公斤 胡麻油(3L)福壽 1 瓶 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 公斤	烤香腸 香腸(CAS)-條 590 條 香腸(CAS)商品-條 30 條	肉末豆腐 豆腐(前期切大丁)(4.5K)非 10 板 絞肉香里 6 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	針菇肉絲湯 金針菇(QR) 9 公斤 肉絲香里 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	履歷豆奶(獎勵金612+10)	熱量： 869大卡 醣類： 90.1 g 脂肪： 32.5 g 蛋白質： 54.1 g 膳食纖維： 9.4 g 鈉： 797.5mg 鈣： 242.0mg
餐數 590	全穀雜糧類:4.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:5.3份 蔬菜類:1.0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(燕麥先送6K)	蔥爆豬柳 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	蕃茄炒蛋 蛋. 33 公斤 蕃茄(切中丁) 15 公斤 蔥花 1 公斤 蕃茄醬(3K)可果美 1 罐	鮮奶饅頭 鮮奶饅頭(小(冷凍主食)) 612 個 鮮奶饅頭(小(商品(冷凍主食))) 30 個	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 45 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	酸辣湯 肉絲香里 6 公斤 蛋. 6 公斤 豆腐(前期切中丁)(4.5K)非 3 板 金針菇(QR) 3 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 烏醋(5L) 1 桶		熱量： 785大卡 醣類： 103.4 g 脂肪： 22.2 g 蛋白質： 42.9 g 膳食纖維： 4.1 g 鈉： 385.5mg 鈣： 163.7mg
餐數 590	全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.2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8日星期四	燕麥飯	味噌燒魚 水鯊魚丁(CAS) 85 公斤 洋蔥(切中丁) 6 公斤 鴻喜菇(QR) 6 公斤 味噌十全(3K/盒) 2 盒 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 公斤	絲瓜針菇 絲瓜(切片) 55 公斤 金針菇(QR) 8 公斤 枸杞(600g/包) 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包	冰心地瓜 冰心地瓜(TAP)(包的50個) 12 包	炒有機薺菜 有機空心菜(前期切實重) 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： 713大卡 醣類： 101.3 g 脂肪： 16.6 g 蛋白質： 38.0 g 膳食纖維： 5.9 g 鈉： 861.8mg 鈣： 118.3mg
餐數 590	全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0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 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

2026/9/24 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。