

0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第7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12日星期一	白米飯	素香菇肉燥 小小豆干丁(榮洲) 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 0.5公斤 香菜(150g/把) 0.5把 碎瓜 0.2公斤	扁蒲什錦 非基改豆皮(K) 0.3公斤 扁蒲(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	滷大油腐 四角油豆腐(大榮洲) 0個	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	味噌豆腐湯 味噌十全(3K/盒) 0盒 豆腐菜肉切中丁(4.5K) 0板		熱量：738大卡 醣類：84.5g 脂肪：31.2g 蛋白質：32.6g 膳食纖維：4.5g 鈉：283.0mg 鈣：366.6mg
餐數22		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6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13日星期二	燕麥飯	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	茶葉蛋 滷包(30g-小包) 0包 水煮蛋 0粒 紅茶包小(標示日期) 0包	白菜滷 大白菜(切實重) 0公斤 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 金針菇(QR) 0公斤 非基改豆皮(K) 0公斤 香菇絲 0公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0公斤	可可歐蕾 二砂台糖(1K/包) 0包 可可粉 0公斤 奶粉(K) 0公斤 紅茶包小(標示日期) 0包		熱量：625大卡 醣類：93.4g 脂肪：19.8g 蛋白質：18.1g 膳食纖維：5.4g 鈉：212.2mg 鈣：39.0mg
餐數22		全穀雜糧類:5.5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14日星期三	白米飯	滷豆筍 豆筍 2.5公斤 雞腿包(小包60g) 1包	東山豆干 滷包(30g-小包) 0包 不辣辣椒 0公斤 二砂台糖(1K/包) 0包 小方豆干(2.5cm)榮洲 0公斤	芋泥包 芋泥包(小奇淘冷凍生食) 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	紫菜素丸湯 素丸子(特小) 0.5公斤 紫菜 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包		熱量：1145大卡 醣類：78.4g 脂肪：71.5g 蛋白質：62.1g 膳食纖維：0.8g 鈉：17.4mg 鈣：7.2mg
餐數22		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4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15日星期四	白米飯	香菇滷豆輪 濕香菇(QR) 3公斤 小豆輪(K) 0.5公斤	麻婆豆腐 萬家香素蠔油(6L) 0桶 豆腐菜肉切大丁(4.5K) 0板	滷蛋 滷雞蛋(國產-台灣) 0個	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0公斤	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：601大卡 醣類：84.0g 脂肪：21.4g 蛋白質：21.1g 膳食纖維：5.1g 鈉：6.5mg 鈣：8.6mg
餐數22		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.2份 蔬菜類:1.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
10月16日星期五	糙米飯	滷豆雞 素豆雞 3公斤 百頁豆腐(榮洲) 1公斤	滷素獅子頭(*1) 素獅子頭(pc) 22粒 素獅子頭(pc-備品) 5粒	洋芋炒蛋 洋芋(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 蛋 0公斤	炒有機薺菜 有機空心菜(尚結-切實重) 0公斤	酸菜皮絲湯 素皮絲 0.3公斤 薑絲(0.6K/包) 0包 酸菜絲 0公斤 金針菇(QR) 0公斤		熱量：966大卡 醣類：110.6g 脂肪：40.4g 蛋白質：45.5g 膳食纖維：5.0g 鈉：599.8mg 鈣：163.1mg
餐數22		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:6.3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

2026/10/2 16:15

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。