

0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第7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12日 星期一	白米飯 (燕麥先送9K)	瓜仔肉燥 絞肉香里 45 公斤 碎瓜 10 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 公斤	扁蒲什錦 扁蒲(切絲) 45 公斤 肉絲香里 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤	滷大油腐 四角油豆腐(大菜洲) 612 個 四角油豆腐(大菜洲) 30 個	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	味噌豆腐湯 豆腐(高切中丁) 4.5K 非 味噌十全(3K/盒) 2 盒		熱量： 697大卡 醣類： 90.3 g 脂肪： 18.3 g 蛋白質： 41.1 g 膳食纖維： 3.9 g 鈉： 709.4mg 鈣： 232.2mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.7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	三杯雞 骨髓丁(CAS) 60 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.5 公斤 蔥花 0.5 公斤	茶葉蛋 水煮蛋 612 粒 水煮蛋(備品) 30 粒 滷包(30g-小包) 6 包 紅茶包小(標示日期) 6 包	白菜滷 大白菜(切實重) 60 公斤 肉絲香里 6 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 非基改豆皮(K) 1 公斤 冬蝦 0.3公斤,香菇絲 0.3公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	可可歐蕾 二砂台糖(1K/包) 12 包 紅茶包小(標示日期) 10 包 可可粉 3 公斤 奶粉(K) 3 公斤		熱量： 880大卡 醣類： 113.1 g 脂肪： 27.1 g 蛋白質： 37.5 g 膳食纖維： 5.2 g 鈉： 226.0mg 鈣： 192.9mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.2份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.9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	泡菜肉片 肉片香里 54 公斤 高麗菜(切實重) 10 公斤 愛心屋泡菜(3K) 2 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	東山豆干 非基改豆干(大丁) 4.5K 非 二砂台糖(1K/包) 6 包 滷包(30g-小包) 6 包 乾辣椒(包) 0.5K 1 包	芋泥包 芋泥包(小)奇異(冷凍主料) 612 個 芋泥包(小)奇異(備品) 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	紫菜魚丸湯 虱目魚丸(CAS) 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 紫菜 0.6 公斤		熱量： 1015大卡 醣類： 126.3 g 脂肪： 37.9 g 蛋白質： 40.7 g 膳食纖維： 5.0 g 鈉： 375.5mg 鈣： 539.5mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.2份 蔬菜類:1.1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 (糙米9K)	紅燒魚丁 水鯊魚丁(CAS) 85 公斤 洋蔥(切中丁) 12 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 萬家香素蠔油(6L) 1 桶 蔥花 0.5 公斤	麻婆豆腐 豆腐(菜洲切大丁) 4.5K 非 絞肉香里 6 公斤 萬家香素蠔油(6L) 1 桶 蔥花 0.5 公斤	滷蛋 滷雞蛋(國產-台灣) 612 個 滷雞蛋(國產-台灣) 備品 30 個	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 45 公斤 碎蒜(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： 828大卡 醣類： 99.9 g 脂肪： 23.4 g 蛋白質： 53.9 g 膳食纖維： 3.5 g 鈉： 1717.0mg 鈣： 257.5mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:5.1份 蔬菜類:1.3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	金鑽果香雞 骨髓丁(CAS) 60 公斤 洋蔥(切中丁) 6 公斤 鳳梨罐頭(3K) 2 罐 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 公斤	滷獅子頭(*1) 獅子頭(CAS)(粒) 590 粒 獅子頭(CAS)(粒) 備品 50 粒	洋芋炒蛋 蛋 30 公斤 洋芋(切絲) 20 公斤	炒有機薺菜 有機空心菜(尚純-切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	酸菜肉絲湯 酸菜絲 9 公斤 肉絲香里 6 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 854大卡 醣類： 96.0 g 脂肪： 32.6 g 蛋白質： 41.8 g 膳食纖維： 3.4 g 鈉： 448.5mg 鈣： 114.0mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.1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。