

0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第8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19日 星期一	白米飯 (薏仁先送6K)	紫蘇梅燒雞 胛腿丁(CAS) 54 公斤 洋蔥(切中丁) 5 公斤 紫蘇梅(600g) 5 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 公斤	客家小炒 豆干片(榮洲) 30 公斤 去皮油花生(K) 6 公斤 水發魷魚 6 公斤 肉絲香里 6 公斤	冰心地瓜 12 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	酸菜肉片湯 肉片香里 6 公斤 酸菜絲 6 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 818大卡 醣類： 91.8 g 脂肪： 30.6 g 蛋白質： 42.3 g 膳食纖維： 5.8 g 鈉： 367.1mg 鈣： 413.7mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.4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:8.9份						
10月20日 星期二	薏仁飯	蔥爆鴨 鴨丁(有肉)QR 54 公斤 洋蔥(切中丁) 10 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包	鮮菇拌白花 冷凍白花椰菜(CAS) 42 公斤 秀珍菇(QR) 8 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤	滷蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 612 個 滷雞蛋(國產:台灣(備品)) 30 個	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	黃瓜排骨湯 大黃瓜(切中丁) 20 公斤 小排骨(肉)香里 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 771大卡 醣類： 94.5 g 脂肪： 27.1 g 蛋白質： 36.7 g 膳食纖維： 5.0 g 鈉： 336.1mg 鈣： 148.7mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1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21日 星期三	白米飯	家常滷肉 肉丁香里 24 公斤 軟骨丁(CAS) 21 公斤 菜頭(切中丁) 15 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	鮮奶饅頭 鮮奶饅頭(小)(冷凍主食) 612 個 鮮奶饅頭(小)(備品)(冷凍主食) 30 個	滷翅小腿(*1) 翅小腿(QR) 590 支 翅小腿(QR)備品 30 支 滷包(30g-小包) 6 包	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 45 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	玉米濃湯 玉米粒(QR-K) 9 公斤 蛋. 5 公斤 洋芋(切小丁) 2 公斤 洋蔥(切大丁) 2 公斤 玉米濃湯粉小罐切(1K) 2 包 玉米醬牛(大-3K) 2 罐 紅蘿蔔(切小丁) 2 公斤	紅豆先送	熱量： 878大卡 醣類： 125.0 g 脂肪： 24.9 g 蛋白質： 37.4 g 膳食纖維： 8.3 g 鈉： 217.8mg 鈣： 157.6mg
餐數 590		全穀雜糧類:6.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2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22日 星期四	白米飯 (胚芽米6K)	香酥旗魚排 旗魚排(QR)(安) 590 片 旗魚排(QR)(安)備品 30 片 沙拉油台糖18L 2 桶	肉末豆腐 豆腐菜頭切大丁(4.5K) 10 板 絞肉香里 6 公斤	泡菜炒年糕 大白菜(切實重) 30 公斤 年糕(條狀小)(約0.5K) 15 包 白精靈菇(QR) 5 公斤 金針菇(QR) 5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 愛心屋泡菜(3K) 2 包	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	紅豆湯 紅豆(國產TAP) 25 公斤 二砂台糖(1K/包) 15 包		熱量： 1465大卡 醣類： 152.2 g 脂肪： 79.7 g 蛋白質： 39.7 g 膳食纖維： 9.1 g 鈉： 54.3mg 鈣： 277.1mg
餐數 590		全穀雜糧類:8.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:6.1份						
10月23日 星期五	胚芽米飯	義式奶油雞 胛腿丁(CAS) 48 公斤 洋芋(切中丁) 12 公斤 奶油條安佳(454g) 3 條 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 義大利香料(120g) 1 瓶 蔥花 0.5 公斤	滷福州丸(*1) 福州丸(pc) 590 粒 福州丸(pc-備品) 30 粒 滷包(30g-小包) 6 包	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	炒有機小松菜 有機小松菜(尚結)(切) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	味噌豆腐湯 豆腐菜頭切中丁(4.5K) 6 板 味噌十全(3K/盒) 2 盒		熱量： 820大卡 醣類： 97.8 g 脂肪： 30.5 g 蛋白質： 36.3 g 膳食纖維： 3.4 g 鈉： 592.2mg 鈣： 177.8mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.0份 蔬菜類:1.1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

2026/10/12 8:28

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。