

0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第9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26日星期一	光復節補假							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						
10月27日星期二	五穀米飯	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	素鮮蔬炒菇 菜豆 2 公斤 白精靈菇(QR) 0.6 公斤 鴻喜菇(QR) 0.6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	滷素黑輪片 素黑輪片(pc) 22 片 素黑輪片(pc)備品 5 片 滷包(30g-小包) 1 包	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	翡翠羹湯 翡翠羹(0.3K) 0 盒 薑絲(0.6K/包) 0 包 蛋. 0 公斤		熱量：775大卡 醣類：98.1 g 脂肪：25.9 g 蛋白質：39.3 g 膳食纖維：7.1 g 鈉：108.2mg 鈣：260.2mg
餐數22		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
10月28日星期三	白米飯	芋頭鹹粥 芋頭(切小丁) 2 公斤 素皮絲 0.5 公斤 濕香菇(切片) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 西芹菜(切末) 0 公斤	水煮蛋 0 粒	小餐包 小餐包(日期標示) 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	滷海帶片 海帶片(pc) 1 片 滷包(30g-小包) 1 包 薑片(0.6K/包) 0 包		熱量：756大卡 醣類：115.0 g 脂肪：23.4 g 蛋白質：22.1 g 膳食纖維：2.6 g 鈉：9.4mg 鈣：31.5mg
餐數22		全穀雜糧類:7.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1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29日星期四	白米飯	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	蒸素水餃(*2) 素水餃(pc) 44 粒 素水餃(pc-備品) 10 粒	嫩炒歐姆蛋 南瓜(切絲) 0 公斤 奶油條安佳(454g) 0 條 蛋. 0 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	白菜針菇湯 非基改豆皮(K) 0.1 公斤 大白菜(切絲) 0 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 金針菇(QR) 0 公斤		熱量：739大卡 醣類：114.1 g 脂肪：21.3 g 蛋白質：22.4 g 膳食纖維：5.9 g 鈉：394.4mg 鈣：54.8mg
餐數22		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.9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30日星期五	糙米飯	咖哩豆包 濕豆包(萊洲)(K) 2 公斤 素咖哩塊(125g) 1 盒 洋芋(切大丁) 0 公斤	奶皇包 奶皇包(小) 1 個	素雞塊(*2) 素雞塊(全素)(pc) 44 個 素雞塊(全素)(備品)(pc) 10 個	炒有機青松菜 有機青松菜(尚紅)(切實重) 0 公斤	仙草蜜 二砂台糖(1K/包) 0 包 仙草蜜(5K/桶) 0 桶		熱量：756大卡 醣類：91.5 g 脂肪：26.4 g 蛋白質：41.7 g 膳食纖維：1.1 g 鈉：228.0mg 鈣：9.6mg
餐數22		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3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

2026/10/16 15:10

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。