

0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第9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						
10月27日星期二	五穀米飯(6K)	香蔥油雞丁 骨髓丁(CAS) 60 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K) 1 包 蔥花 0.5 公斤	鮮蔬炒菇 洋蔥(切絲) 20 公斤 白精靈菇(QR) 15 公斤 肉絲香里 9 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	滷黑輪條(*1) 黑輪條(大)(CAS)-條 590 條 黑輪條(大)(CAS)-商品-條 30 條 滷包(30g-小包) 6 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	翡翠羹湯 翡翠羹(0.3K) 10 盒 蛋. 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量：782大卡 醣類：99.7 g 脂肪：25.6 g 蛋白質：36.1 g 膳食纖維：2.3 g 鈉：200.6mg 鈣：64.4mg
餐數590		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.9份 蔬菜類:1.5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	虱目魚粥 虱目魚(電煮)(600G/包) 30 包 肉絲香里 12 公斤 濕香菇(切片) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 薑絲(0.6K/包) 1 包 西芹菜(切末) 1 公斤	水煮蛋 水煮蛋 612 粒 水煮蛋(備品) 30 粒	小餐包 小餐包(日期標示) 612 個 小餐包(日期標示)-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	滷海帶片 海帶片(pc) 612 片 海帶片(pc-備品) 30 片 滷包(30g-小包) 6 包 薑片(0.6K/包) 1 包		熱量：815大卡 醣類：121.8 g 脂肪：19.6 g 蛋白質：28.8 g 膳食纖維：4.0 g 鈉：462.5mg 鈣：217.9mg
餐數590		全穀雜糧類:8.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1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29日星期四	白米飯(糙米6K)	鮮魚佐莎莎 水鯊魚丁(CAS) 85 公斤 洋蔥(切中丁) 9 公斤 蕃茄丁罐頭(2.5K/罐) 2 罐 鳳梨罐頭(3K) 2 罐 碎蒜(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K) 1 包 蔥花 0.5 公斤	蒸水餃(*2) 熟水餃(京CAS)(190粒/包) 8 包	嫩炒歐姆蛋 蛋. 33 公斤 南瓜(切絲) 15 公斤 奶油條安佳(454g) 2 條	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	白菜肉絲湯 大白菜(切絲) 10 公斤 肉絲香里 6 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 木耳(切絲) 1 公斤		熱量：842大卡 醣類：105.3 g 脂肪：25.8 g 蛋白質：46.4 g 膳食纖維：4.7 g 鈉：682.1mg 鈣：141.1mg
餐數590		全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.5份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:2.1份						
10月30日星期五	糙米飯	萬聖節咖哩雞 骨髓丁(CAS) 45 公斤 洋芋(切大丁) 20 公斤 洋蔥(切中丁) 6 公斤 咖哩粉(大-600g) 2 盒 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤	奶皇包 奶皇包(小) 612 個 奶皇包小-備品 30 個	麥克雞塊(*2) 麥克雞塊(CAS)(K) 31 公斤 沙拉油台糖18L 1 桶	炒有機青松菜 有機青白菜(尚紅)(切實重) 46.1 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	仙草蜜 二砂台糖(1K/包) 12 包 仙草蜜(5K/桶) 12 桶		熱量：1188大卡 醣類：143.7 g 脂肪：52.7 g 蛋白質：34.7 g 膳食纖維：4.4 g 鈉：446.9mg 鈣：99.1mg
餐數590		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:4.0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。