

0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第10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
11月2日 星期一	白米飯	滷豆筍 2.5 公斤 樂膳包(小包60g) 1 包	滷雞蛋(國產:台灣) 0 個	鮮菇什錦 木耳(切絲) 0 公斤 杏鮑菇頭(切粗絲) 0 公斤 玉米筍(切片) 0 公斤 白精靈菇(QR) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	素炒高麗菜 薑絲(一捆用量)(0.6K/包) 0.5 包 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤	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： 1152大卡 醣類： 86.4 g 脂肪： 69.3 g 蛋白質： 59.8 g 膳食纖維： 1.1 g 鈉： 19.7mg 鈣： 9.9mg
餐數 22		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月3日 星期二	紫米飯	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	素菜捲 素菜捲(40g) 22 條 素菜捲(40g)(備品) 5 條	白花什錦 冷凍白花椰菜(CAS) 0 公斤 秀珍菇(QR) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0 公斤	波霸奶茶 二砂台糖(1K/包) 0 包 大粉圓 0 公斤 奶粉(K) 0 公斤 紅茶包小(標示日期) 0 包		熱量： 672大卡 醣類： 91.0 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 25.3 g 膳食纖維： 5.6 g 鈉： 211.7mg 鈣： 43.8mg
餐數 22		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.8份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月4日 星期三	白米飯	山藥炒菇 山藥(切中丁) 2.5 公斤 玉米筍(QR) 0.8 公斤 白精靈菇(QR) 0.8 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	芝麻包 芝麻包(小) 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	味噌菇菇湯 味噌(K) 0 公斤 海帶芽(乾) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 鴻喜菇(QR) 0 公斤		熱量： 571大卡 醣類： 100.8 g 脂肪： 13.1 g 蛋白質： 12.8 g 膳食纖維： 3.8 g 鈉： 15.1mg 鈣： 16.8mg
餐數 22		全穀雜糧類:6.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:0.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月5日 星期四	白米飯	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	滷大油豆腐 四角油豆腐(大)崇潤(g) 0 個	素時蔬炒春雨 素皮絲 0.3 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 王子麵(40包/箱) 0 箱 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 黃豆芽 0 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	酸菜素肚湯 素肚(切片) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 酸菜絲 0 公斤 金針菇(QR) 0 公斤		熱量： 778大卡 醣類： 89.6 g 脂肪： 29.7 g 蛋白質： 40.3 g 膳食纖維： 2.6 g 鈉： 96.4mg 鈣： 225.3mg
餐數 22		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月6日 星期五	燕麥飯	素烤鴨 素烤鴨 2.5 公斤 八角(K) 0 公斤 冰糖(大)(3K) 0 包 薑片(0.3K) 0 包	奶香白菜 大白菜(切實重) 0 公斤 奶油條安佳(454g) 0 條 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 金針菇(QR) 0 公斤	素黑珍珠丸 素黑珍珠丸-pc 22 個 素黑珍珠丸-備品 5 個	炒有機荷葉白菜 有機荷葉白菜(肉絲-切實重) 0 公斤	冬瓜湯 素羊肉(K) 0.3 公斤 冬瓜(切中丁) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		熱量： 706大卡 醣類： 89.3 g 脂肪： 26.9 g 蛋白質： 29.5 g 膳食纖維： 1.3 g 鈉： 95.1mg 鈣： 12.2mg
餐數 22		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7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

2026/10/28 12:25

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。