

0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第10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
11月2日星期一	白米飯(紫米先送6K)	桂竹筍燒肉 肉片香里 51 公斤 熟桂竹筍(切) 15 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	滷雞蛋(國產:台灣) 612 個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 30 個	杏鮑菇頭(切粗絲) 20 公斤 白精靈菇(QR) 10 公斤 玉米筍(切片) 3 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 1 公斤	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	菜頭排骨湯 菜頭(切中丁) 20 公斤 小排骨(肉)香里 6 公斤		熱量： 815大卡 醣類： 88.7 g 脂肪： 34.9 g 蛋白質： 36.1 g 膳食纖維： 6.0 g 鈉： 286.2mg 鈣： 108.2mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:2.0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	香酥春捲 春捲(30g國產) 590 個 春捲(30g國產)(備品) 30 個 沙拉油台糖18L 1 桶	白花什錦 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	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	波霸奶茶 二砂台糖(1K/包) 12 包 大粉圓 12 公斤 紅茶包小(標示日期) 12 包 奶粉(K) 3 公斤		熱量： 1152大卡 醣類： 119.3 g 脂肪： 61.4 g 蛋白質： 32.5 g 膳食纖維： 5.8 g 鈉： 265.6mg 鈣： 140.3mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.2份 豆魚蛋肉類:2.3份 蔬菜類:1.7份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:4.4份						
11月4日星期三	白米飯	蔥爆豬柳 豬柳香里 51 公斤 洋蔥(切粗絲) 15 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 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	芝麻包 芝麻包(小) 612 個 芝麻包(小)(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	味噌鮮魚湯 水鯊魚丁(CAS) 9 公斤 味噌(K) 6 公斤 鴻喜菇(QR) 3 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 海帶芽(乾) 0.6 公斤		熱量： 715大卡 醣類： 101.4 g 脂肪： 14.4 g 蛋白質： 37.1 g 膳食纖維： 3.5 g 鈉： 565.8mg 鈣： 124.0mg
餐數 590		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.1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(燕麥先送6K)	泰式鮮魚丁 水鯊魚丁(CAS) 85 公斤 洋蔥(切中丁) 6 公斤 泰式酸辣醬(900g) 3 罐 香菜(150g/把) 2 把 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	滷大油豆腐 四角油豆腐(大)(菜測g) 612 個 四角油豆腐(大)(菜測備品) 30 個	時蔬炒春雨 黃豆芽 12 公斤 王子麵(40包/箱) 6 箱 肉絲香里 6 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 45 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： 763大卡 醣類： 97.6 g 脂肪： 21.4 g 蛋白質： 45.3 g 膳食纖維： 4.5 g 鈉： 764.9mg 鈣： 219.4mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3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6日星期五	燕麥飯	冰糖醬鴨 鴨丁(有肉)QR 54 公斤 洋蔥(切中丁) 6 公斤 冰糖(大)(3K) 1 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K) 1 包 八角(K) 0.2 公斤	奶香白菜 大白菜(切實重) 60 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 奶油條安佳(454g) 2 條	燒賣(*1) 鮮肉燒賣(國產:愛蘭佳味) 590 個 鮮肉燒賣(國產:愛蘭佳味)(備品) 30 個	炒有機荷葉白菜 有機荷葉白菜(肉絲:切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬瓜排骨湯 冬瓜(切中丁) 20 公斤 小排骨(肉)香里 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 725大卡 醣類： 97.4 g 脂肪： 24.4 g 蛋白質： 27.9 g 膳食纖維： 4.4 g 鈉： 103.1mg 鈣： 137.3mg
餐數 590		全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1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 12:26

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。