

0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第11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9日星期一	白米飯	滷豆包 非基改滷豆包(PC) 22片 非基改滷豆包(PC)備品 5片 濕香菇(QR) 0.5公斤	白菜滷 大白菜(切實重) 0公斤 木耳(切絲) 0公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 金針菇(QR) 0公斤 非基改豆皮(K) 0公斤 香菇絲 0公斤	滷蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 0個	素炒高麗菜 薑絲(一擔用量)(0.6K/包) 0.5包 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 高麗菜(切實重) 0公斤	素肉骨茶湯 肉骨茶包(素) 1包 素羊肉(K) 0.3公斤 菜頭(切中丁) 0公斤 薑片(0.6K) 0包		熱量： 488大卡 醣類： 64.2 g 脂肪： 16.3 g 蛋白質： 23.4 g 膳食纖維： 1.5 g 鈉： 5.6mg 鈣： 7.0mg
餐數 22		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:0.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
11月10日星期二	燕麥飯	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	素燥滷豆腐 非基改素肉燥(180g) 2包 豆腐第兩(切中丁)(4.5K)非 0板	素龍鳳腿 素龍鳳腿 22支 素龍鳳腿(備品) 5支 滷包(30g-小包) 1包	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0公斤	紫菜蛋花湯 紫菜 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包 蛋. 0公斤		熱量： 609大卡 醣類： 85.8 g 脂肪： 19.0 g 蛋白質： 23.6 g 膳食纖維： 6.0 g 鈉： 551.9mg 鈣： 39.6mg
餐數 22		全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.5份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
11月11日星期三	白米飯	涼拌三絲 木耳(整朵) 2公斤 海帶絲(切) 0.8公斤 非基改豆干絲(第兩) 0.8公斤 芹菜(切段) 0.2公斤	銀絲捲 銀絲卷(小)奇美 1個	玉米炒蛋 玉米粒(QR-K) 0公斤 蛋. 0公斤	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 0公斤 薑絲(0.6K/包) 0包	酸辣湯 木耳(切絲) 0公斤 烏醋(庫存) 0庫存 紅蘿蔔(切絲) 0公斤 蛋. 0公斤 豆腐第兩(切中丁)(4.5K)非 0板 金針菇(QR) 0公斤		熱量： 447大卡 醣類： 69.5 g 脂肪： 11.8 g 蛋白質： 15.8 g 膳食纖維： 2.5 g 鈉： 427.6mg 鈣： 144.0mg
餐數 22		全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.0份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
11月12日星期四	白米飯	香菇滷豆輪 濕香菇(QR) 3公斤 小豆輪(K) 0.5公斤	泡菜炒年糕 年糕(條狀小)(約30.5K) 1包 素泡菜(350g/罐) 1罐 高麗菜(切實重) 1公斤 紅蘿蔔(切絲) 0公斤	滷海帶片 海帶片(PC) 1片 滷包(30g-小包) 1包	炒履歷油菜 履歷油菜(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： 632大卡 醣類： 85.2 g 脂肪： 23.3 g 蛋白質： 25.0 g 膳食纖維： 6.4 g 鈉： 17.1mg 鈣： 32.2mg
餐數 22		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份						
11月13日星期五	糙米飯	藥膳猴頭菇 素鮮油猴頭菇湯包(600G) 2包 凍豆腐大丁 1.2公斤 白精靈菇(QR) 1.2公斤 金針菇(QR) 0.6公斤	鮮菇拌白花 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	醬燒筑前煮 杏鮑菇頭(切大丁) 0公斤 洋芋(切大丁) 0公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0公斤 茼蒿(K) 0公斤	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(兩款)(切) 0公斤	榨菜針菇湯 金針菇(QR) 0.5公斤 冬粉(K) 0公斤 榨菜絲 0公斤		熱量： 580大卡 醣類： 86.2 g 脂肪： 17.9 g 蛋白質： 18.3 g 膳食纖維： 3.9 g 鈉： 203.8mg 鈣： 139.7mg
餐數 22		全穀雜糧類:4.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.7份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4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

2026/10/30 12:04

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，對菜單上上述食材過敏者請注意。