

0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第11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9日 星期一	白米飯 (燕麥先送6K)	飄香肉燥 絞肉香里 39 公斤 碎瓜 10 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 公斤	白菜滷 大白菜(切實重) 60 公斤 肉絲香里 6 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 非基改豆皮(K) 1 公斤 冬蝦 0.3公斤,香菇絲 0.3公斤	滷蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 612 個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 30 個	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	肉骨茶湯 菜頭(切中丁) 15 公斤 小排骨(肉)香里 6 公斤 肉骨茶包 6 包 薑片(0.6K) 1 包		熱量： 686大卡 醣類： 87.4 g 脂肪： 19.2 g 蛋白質： 40.0 g 膳食纖維： 4.0 g 鈉： 552.0mg 鈣： 149.5mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.6份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月10日 星期二	燕麥飯	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	肉末滷豆腐 豆腐(滷切中丁)(4.5K)非 10 板 絞肉香里 6 公斤	滷翅小腿(*1) 翅小腿(QR) 590 支 翅小腿(QR)(備品) 30 支 滷包(30g-小包) 6 包	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	紫菜蛋花湯 蛋, 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 紫菜 0.6 公斤	履歷豆奶 (獎勵金612+10)	熱量： 809大卡 醣類： 90.3 g 脂肪： 25.9 g 蛋白質： 52.5 g 膳食纖維： 8.3 g 鈉： 192.6mg 鈣： 245.8mg
餐數 590		全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:5.2份 蔬菜類:0.8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	沙茶豬柳 豬柳香里 51 公斤 洋蔥(切粗絲) 15 公斤 沙茶醬牛頭牌(3K) 1 罐 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥花 1 公斤	銀絲捲 銀絲卷(小)奇美 612 個 銀絲卷(小)奇美備品 30 個	玉米炒蛋 蛋, 36 公斤 玉米粒(QR-K) 15 公斤	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 45 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	酸辣湯 肉絲香里 6 公斤 蛋, 6 公斤 豆腐(滷切中丁)(4.5K)非 3 板 金針菇(QR) 3 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 烏醋(5L) 1 桶		熱量： 786大卡 醣類： 100.5 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 43.2 g 膳食纖維： 3.9 g 鈉： 432.4mg 鈣： 169.6mg
餐數 590		全穀雜糧類:4.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:1.2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 (糙米6K)	蔥燒魚丁 水鯊魚丁(CAS) 85 公斤 洋蔥(切中丁) 12 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 萬家香素蠔油(6L) 1 桶 蔥花 0.5 公斤	泡菜炒年糕 大白菜(切實重) 30 公斤 年糕(條狀小)(約30.5K) 15 包 白精靈菇(QR) 5 公斤 金針菇(QR) 5 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 愛心屋泡菜(3K) 2 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	炒履歷油菜 履歷油菜(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： 705大卡 醣類： 100.4 g 脂肪： 16.2 g 蛋白質： 37.8 g 膳食纖維： 4.3 g 鈉： 1147.4mg 鈣： 142.5mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:2.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月13日 星期五	糙米飯	蔥爆鴨 鴨丁(有肉)QR 54 公斤 洋蔥(切中丁) 10 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包	鮮菇拌白花 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	醬燒筑前煮 洋芋(切大丁) 20 公斤 茼蒿(K) 10 公斤 杏鮑菇頭(切大丁) 9 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(兩款)(切) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	榨菜肉絲湯 榨菜絲 9 公斤 肉絲香里 6 公斤 酸菜心(真空包)(醃漬品) 3 公斤		熱量： 683大卡 醣類： 90.8 g 脂肪： 22.6 g 蛋白質： 28.5 g 膳食纖維： 6.7 g 鈉： 540.9mg 鈣： 108.8mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:2.1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。