0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第12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16日星期一	白米飯	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	滷海帶片 海帶片(pc) 1 片 滷包(30g-小包) 1 包	蕃茄炒蛋 蕃茄(切中丁) 0 公斤 蕃茄醬(3K)可果美 0 罐 蛋. 0 公斤	素炒高麗菜 薑絲(一週用量)(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： 500大卡 醣類： 72.2 g 脂肪： 16.6 g 蛋白質： 15.4 g 膳食纖維： 5.1 g 鈉： 212.9mg 鈣： 36.3mg
餐數 22	全穀雜糧類:4.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份							
11月17日星期二	薏仁飯	藥膳猴頭菇 素麻油猴菇菇湯包(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	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	東山豆干 滷包(30g-小包) 1 包 不辣辣椒 0 公斤 二砂台糖(1K/包) 0 包 小方豆干(2.5cm)崇洲 0 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	綠豆QQ湯 (QQ)圓 0 公斤 二砂台糖(1K/包) 0 包 綠豆 0 公斤		熱量： 609大卡 醣類： 96.2 g 脂肪： 15.9 g 蛋白質： 19.4 g 膳食纖維： 3.6 g 鈉： 204.9mg 鈣： 140.7mg
餐數 22	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.7份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
11月18日星期三	白米飯	山藥玉米筍 山藥(切中丁) 2 公斤 玉米筍(QR) 1 公斤	水煮蛋 水煮蛋 0 粒	四季豆炒菇 四季豆 2 公斤 白精靈菇(QR) 1 公斤 木耳(切絲) 0.2 公斤	炒履歷小白菜 履歷小白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	味噌鮮菇湯 鴻喜菇(QR) 1 公斤 味噌(K) 0 公斤 海帶芽(乾)(廠牌/日期) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0 公斤 高麗菜(切實重) 0 公斤		熱量： 482大卡 醣類： 85.2 g 脂肪： 10.9 g 蛋白質： 12.6 g 膳食纖維： 9.7 g 鈉： 34.6mg 鈣： 69.2mg
餐數 22	全穀雜糧類:5.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0份 蔬菜類:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份							
11月19日星期四	白米飯	酥炸香菇 濕香菇(QR) 3 公斤	麻婆豆腐 萬家香素蠔油(6L) 0 桶 豆腐菜洲(切大丁)(4.5K)非 0 板	素銀芽拌三蔬 素肉絲(溼) 0.5 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 黃豆芽 0 公斤	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： 451大卡 醣類： 69.9 g 脂肪： 12.7 g 蛋白質： 16.2 g 膳食纖維： 5.6 g 鈉： 6.0mg 鈣： 8.1mg
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:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:1.6份							
11月20日星期五	胚芽米飯	滷豆包 非基改濕豆包(pc) 22 片 非基改濕豆包(pc)隔品 5 片 濕香菇(QR) 0.5 公斤	素玉米四寶 芋頭(切小丁) 0.6 公斤 毛豆仁(冷凍) 0 公斤 玉米粒(QR-K) 0 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 0 公斤	南瓜炒蛋 南瓜(切絲) 0 公斤 奶油條安佳(454g) 0 條 蛋. 0 公斤	炒有機油江菜 有機油江菜(影-尚絲)(切) 0 公斤	哈佛蔬菜湯 南瓜(切中丁) 0 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 高麗菜(切實重) 0 公斤		熱量： 596大卡 醣類： 88.3 g 脂肪： 17.0 g 蛋白質： 23.7 g 膳食纖維： 2.0 g 鈉： 5.9mg 鈣： 13.8mg
餐數 22	全穀雜糧類:5.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.6份 蔬菜類:0.2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

2026/11/6 12:06

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。