0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第12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16日星期一	白米飯(薏仁先送6K)	蘑菇豬柳 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 蘑菇醬(大-3K) 1 罐 黑胡椒醬(大-3K) 1 罐	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	蕃茄炒蛋 蛋. 33 公斤 蕃茄(切中丁) 15 公斤 蔥花 1 公斤 蕃茄醬(3K)可果美 1 罐	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	清燉雞湯 菜頭(切中丁) 20 公斤 骨腿丁(CAS) 6 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包		熱量： 707大卡 醣類： 92.1 g 脂肪： 20.9 g 蛋白質： 37.5 g 膳食纖維： 4.0 g 鈉： 321.5mg 鈣： 105.3mg
餐數590		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.7份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月17日星期二	薏仁飯	麻香蒜頭雞 骨腿丁(CAS) 54 公斤 杏鮑菇頭(切中丁) 9 公斤 胡麻油(3L) 1 桶 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	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	東山豆干 東基改黑豆干大丁茶滷(K) 35 公斤 二砂台糖(1K/包) 6 包 滷包(30g-小包) 6 包 乾辣椒(包)0.5K 1 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	綠豆QQ湯 (QQ)圓 12 公斤 二砂台糖(1K/包) 12 包 綠豆 12 公斤		熱量： 1056大卡 醣類： 149.4 g 脂肪： 32.2 g 蛋白質： 44.5 g 膳食纖維： 9.9 g 鈉： 167.0mg 鈣： 554.7mg
餐數590		全穀雜糧類:7.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.3份						
11月18日星期三	白米飯	肉片叉燒 黑肌肉片(12)(井野)(酸)片 590 片 黑肌肉片(12)(井野)片(酸)(備) 30 片 蒜仁(0.6K/包) 1 包	水煮蛋 水煮蛋 612 粒 水煮蛋(備品) 30 粒	拌毛豆莢 毛豆莢冷凍(CAS) 35 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 黑胡椒粒小磨坊(600g) 1 盒 八角(K) 0.3 公斤	炒履歷小白菜 履歷小白菜(切實重) 45 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	味噌豚骨湯 玉米粒(QR-K) 15 公斤 高麗菜(切實重) 15 公斤 味噌(K) 6 公斤 大骨(CAS) 6 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤 蔥(0.5K/把) 1 把 海帶芽(乾)(歐牌/日期) 0.6 公斤		熱量： 584大卡 醣類： 75.5 g 脂肪： 19.6 g 蛋白質： 18.5 g 膳食纖維： 5.5 g 鈉： 606.7mg 鈣： 136.0mg
餐數590		全穀雜糧類:4.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0份 蔬菜類:1.1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(胚芽米6K)	蒲燒魚 蒲燒鮭魚(45g)(QR)(半成品) 590 片 蒲燒鮭魚(45g)備品(QR)(半成品) 30 片 玻璃紙(包)50入 1 包	麻婆豆腐 豆腐茶滷(切大丁)(4.5K)非 10 板 絞肉香里 6 公斤 萬家香素蠔油(6L) 1 桶 蔥花 0.5 公斤	銀芽拌三蔬 黃豆芽 20 公斤 肉絲香里 6 公斤 木耳(切絲) 3 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	冬瓜湯 冬瓜(切大丁) 20 公斤 軟骨丁(CAS) 6 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包		熱量： 668大卡 醣類： 102.7 g 脂肪： 14.6 g 蛋白質： 31.1 g 膳食纖維： 4.0 g 鈉： 588.1mg 鈣： 210.5mg
餐數590		全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.7份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
11月20日星期五	胚芽米飯	滷雞翅 雞翅(W7) 590 支 雞翅(W7)(備品) 30 支 滷包(30g-小包) 6 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	玉米四寶 玉米粒(QR-K) 30 公斤 絞肉香里 9 公斤 毛豆仁(冷凍) 3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤	南瓜炒蛋 蛋. 33 公斤 南瓜(切絲) 15 公斤 奶油條安佳(454g) 2 條	炒有機油江菜 有機油江菜(影-尚絲)(切) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	哈佛蔬菜湯 南瓜(切中丁) 10 公斤 高麗菜(切實重) 10 公斤 大骨(CAS) 6 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 748大卡 醣類： 95.6 g 脂肪： 25.0 g 蛋白質： 32.8 g 膳食纖維： 4.4 g 鈉： 284.2mg 鈣： 124.3mg
餐數590		全穀雜糧類:6.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.1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 12:07

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。