0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第13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23日星期一	白米飯	山藥炒菇 山藥(切中丁) 2.5 公斤 玉米筍(QR) 0.8 公斤 白精靈菇(QR) 0.8 公斤	三杯杏鮑菇 九層塔 0 公斤 杏鮑菇(頭)(QR) 0 公斤 百頁丁(中丁)榮洲 0 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 0 公斤 薑片(0.6K) 0 包	素客家小炒 素魷魚片 0.5 公斤 去皮油花生(K) 0 公斤 豆干片(榮洲) 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	紫菜蛋花湯 紫菜 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 蛋. 0 公斤		熱量： 574大卡 醣類： 101.3 g 脂肪： 13.2 g 蛋白質： 12.9 g 膳食纖維： 4.0 g 鈉： 17.0mg 鈣： 19.1mg
餐數 22	全穀雜糧類:6.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.6份 蔬菜類:0.9份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
11月24日星期二	五穀米飯	酥炸香菇 濕香菇(QR) 3 公斤	素燥豆腐 非基改素肉燥(160g) 2 包 豆腐茶洲(切大丁)(4.5K)非 0 板	南瓜香菇炒毛豆 三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤 南瓜(切小丁) 0 公斤 毛豆仁(冷凍) 0 公斤 濕香菇(切小丁) 0 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	海芽味噌湯 味噌(K) 0.2 公斤 海帶芽(乾) 0 公斤		熱量： 604大卡 醣類： 94.8 g 脂肪： 18.0 g 蛋白質： 16.2 g 膳食纖維： 6.4 g 鈉： 504.1mg 鈣： 15.2mg
餐數 22	全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.0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25日星期三	白米飯	素奶油培根炒飯 素培根(0.5/包) 2 包 素魷魚片 1 公斤 非基改素肉燥(1斤/包) 1 包 三色豆(CAS-1k/包) 0 公斤 奶油條安佳(454g) 0 條 玉米粒(QR-K) 0 公斤	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	鮮奶饅頭 鮮奶饅頭(小)(冷凍主食) 1 個	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	素白菜鮮菇湯 非基改豆皮(K) 0.2 公斤 大白菜(切實重) 0 公斤 濕香菇(切片) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤		熱量： 827大卡 醣類： 98.5 g 脂肪： 35.5 g 蛋白質： 27.2 g 膳食纖維： 3.5 g 鈉： 885.1mg 鈣： 84.9mg
餐數 22	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.0份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
11月26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	素螞蟻上樹 非基改素肉燥(160g) 2 包 冬粉(3K) 0 包 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 高麗菜(切粗絲) 0 公斤	蒸素水餃(*2) 素水餃(pc) 44 粒 素水餃(pc-備品) 10 粒	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0 公斤	菜頭素丸湯 素丸子(特小) 0.5 公斤 菜頭(切中丁) 0 公斤		熱量： 834大卡 醣類： 106.3 g 脂肪： 33.4 g 蛋白質： 31.3 g 膳食纖維： 7.0 g 鈉： 341.5mg 鈣： 16.4mg
餐數 22	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.1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27日星期五	糙米飯	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	泡菜炒年糕 年糕(條狀小)(約0.5K) 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	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 蛋. 0 公斤	炒有機莧菜 有機莧菜(尚紘-切實重) 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： 689大卡 醣類： 107.5 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 19.7 g 膳食纖維： 6.4 g 鈉： 223.9mg 鈣： 59.7mg
餐數 22	全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.7份 蔬菜類:2.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							

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

2026/11/13 12:37

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。