0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第13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23日星期一	白米飯(五穀米先送6K)	馬鈴薯紅燒肉 肉丁香里 45 公斤 洋芋(切中丁) 15 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 公斤	三杯杏鮑菇 百頁丁(中丁)榮洲 25 公斤 杏鮑菇(A)(QR) 20 公斤 絞肉香里(粗) 6 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 2 公斤 薑片(0.6K) 1 包 九層塔 0.3 公斤	客家小炒 豆干片(榮洲) 30 公斤 去皮油花生(K) 6 公斤 水發魷魚 6 公斤 肉絲香里 6 公斤	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	紫菜蛋花湯 蛋. 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 紫菜 0.6 公斤		熱量： 946大卡 醣類： 98.4 g 脂肪： 37.9 g 蛋白質： 51.7 g 膳食纖維： 4.6 g 鈉： 397.9mg 鈣： 439.3mg
餐數590		全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:5.7份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:8.9份						
11月24日星期二	五穀米飯	宮保雞丁 上雞胸丁(CAS) 48 公斤 洋蔥(切中丁) 6 公斤 去皮油花生(K) 3 公斤 紅蘿蔔(切小丁) 3 公斤 乾辣椒(包)0.5K 1 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	柴香豆腐燒 豆腐菜洲(切大丁)(4.5K)非 10 板 絞肉香里 6 公斤 柴魚片大(600g) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	南瓜香菇炒毛豆 南瓜(切小丁) 25 公斤 毛豆仁(冷凍) 10 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 3 公斤 濕香菇(切小丁) 3 公斤	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	海芽魚干湯 小排骨(肉)香里 6 公斤 小魚干 2 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 海帶芽(乾)(廠牌/日期) 0.6 公斤		熱量： 762大卡 醣類： 97.3 g 脂肪： 23.0 g 蛋白質： 41.6 g 膳食纖維： 4.9 g 鈉： 214.0mg 鈣： 306.3mg
餐數590		全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:5.4份						
11月25日星期三	白米飯	奶油培根 絞肉香里 36 公斤 碎培根(津谷)CAS 12 公斤 三色豆(CAS-1k/包) 6 公斤 玉米粒(QR-K) 6 公斤 奶油條安佳(454g) 2 條 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	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	鮮奶饅頭 鮮奶饅頭(小)(冷凍主食) 612 個 鮮奶饅頭(小)備品(冷凍主食) 30 個	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 45 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	白菜鮮菇湯 大白菜(切實重) 15 公斤 大骨(CAS) 6 公斤 濕香菇(切片) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤		熱量： 797大卡 醣類： 107.2 g 脂肪： 24.9 g 蛋白質： 33.7 g 膳食纖維： 3.1 g 鈉： 414.0mg 鈣： 109.3mg
餐數590		全穀雜糧類:6.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.6份 蔬菜類:1.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:3.3份						
11月26日星期四	白米飯(糙米6K)	紅燒魚丁 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	螞蟻上樹 高麗菜(切粗絲) 20 公斤 絞肉香里 9 公斤 王子麵(40包/箱) 4 箱 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤	蒸水餃(*2) 熟水餃(奇CAS)(190粒/包) 8 包	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	蒜頭雞湯 菜頭(切中丁) 18 公斤 骨腿丁(CAS) 6 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 乾香菇(小) 0.3 公斤		熱量： 821大卡 醣類： 110.9 g 脂肪： 21.4 g 蛋白質： 44.2 g 膳食纖維： 4.0 g 鈉： 1156.2mg 鈣： 129.0mg
餐數590		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.8份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.1份						
11月27日星期五	糙米飯	芋頭燜鴨 鴨丁(有肉)QR 48 公斤 芋頭(切大丁) 15 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K) 1 包	春炒年糕 大白菜(切實重) 30 公斤 年糕(條狀小)(約0.5K) 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	紅蘿蔔炒蛋 蛋. 36 公斤 紅蘿蔔(切絲) 15 公斤	炒有機莧菜 有機莧菜(尚紘-切實重) 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)(酸漬品) 3 公斤		熱量： 787大卡 醣類： 100.4 g 脂肪： 26.7 g 蛋白質： 33.9 g 膳食纖維： 5.0 g 鈉： 626.0mg 鈣： 150.8mg
餐數590		全穀雜糧類:6.1份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.0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 12:38

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。