0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第14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30日星期一	白米飯	素香菇肉燥 小小豆干丁(榮洲) 1 公斤 濕香菇(QR) 1 公斤 非基改素肉燥(160g) 1 包 香菇絲(兩) 1 兩 碎豆輪 0.5 公斤 香菜(150g/把) 0.5 把 碎瓜 0.2 公斤	干片滷甜不辣 豆干片(榮洲) 0.8 公斤 黑輪(甜不辣絲)(CAS) 0.8 公斤	彩蔬什錦 洋蔥(切絲) 0.8 公斤 秀珍菇(QR) 0.4 公斤 肉絲香里 0.3 公斤 木耳(切絲) 0.1 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0.1 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	翡翠羹湯 翡翠羹(0.3K) 1 盒 薑絲(0.6K/包) 0.5 包 蛋. 0.4 公斤		熱量： 880大卡 醣類： 97.0 g 脂肪： 36.0 g 蛋白質： 44.9 g 膳食纖維： 6.5 g 鈉： 447.2mg 鈣： 580.3mg
餐數 22		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
12月1日星期二	紫米飯	滷豆雞 素豆雞 3 公斤 百頁豆腐(榮洲) 1 公斤	茶葉蛋 滷包(30g-小包) 0 包 水煮蛋 0 粒 紅茶包小(標示日期) 0 包	白菜滷 大白菜(切實重) 0 公斤 木耳(切絲) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 金針菇(QR) 0 公斤 非基改豆皮(K) 0 公斤 香菇絲 0 公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0 公斤	波霸奶茶 二砂台糖(1K/包) 0 包 大粉圓 0 公斤 奶粉(K) 0 公斤 紅茶包小(標示日期) 0 包		熱量： 821大卡 醣類： 106.6 g 脂肪： 29.4 g 蛋白質： 35.0 g 膳食纖維： 5.4 g 鈉： 599.5mg 鈣： 170.7mg
餐數 22		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.7份 蔬菜類:0.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
12月2日星期三	白米飯	滷豆筍 豆筍 2.5 公斤 藥膳包(小包60g) 1 包	四季豆炒菇 四季豆 2 公斤 山藥(切中丁) 1 公斤 白精靈菇(QR) 0.6 公斤	芋泥包 芋泥包(小)奇美(冷凍主食) 0 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	紫菜素丸湯 素丸子(特小) 0.5 公斤 紫菜 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		熱量： 1211大卡 醣類： 90.5 g 脂肪： 72.7 g 蛋白質： 65.4 g 膳食纖維： 4.4 g 鈉： 28.5mg 鈣： 45.4mg
餐數 22		全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.4份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
12月3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	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	滷蛋 滷雞蛋(國產;台灣) 0 個	炒履歷青江菜 履歷青江菜(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： 623大卡 醣類： 85.0 g 脂肪： 22.9 g 蛋白質： 22.8 g 膳食纖維： 5.7 g 鈉： 6.8mg 鈣： 9.1mg
餐數 22		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:1.3份 蔬菜類:1.4份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
12月4日星期五	燕麥飯	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	滷素獅子頭(*1) 素獅子頭(pc) 22 粒 素獅子頭(pc-備品) 5 粒	洋芋炒蛋 洋芋(切絲) 1 公斤 蛋 0 公斤	炒有機蔬菜 有機空心菜(尚統-切實重) 0 公斤	酸菜皮絲湯 素皮絲 0.3 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 酸菜絲 0 公斤 金針菇(QR) 0 公斤		熱量： 788大卡 醣類： 101.1 g 脂肪： 30.6 g 蛋白質： 30.6 g 膳食纖維： 6.1 g 鈉： 214.5mg 鈣： 40.3mg
餐數 22		全穀雜糧類:6.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.4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

2026/11/20 9:43

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。