0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第14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30日星期一	白米飯(紫米先送6K)	飄香肉燥 絞肉香里 39 公斤 碎瓜 10 公斤 油蔥酥(大-600g) 1 包 碎蒜(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 公斤	干片滷甜不辣 豆干片(榮洲) 20 公斤 黑輪(甜不辣絲)(CAS) 20 公斤	彩蔬什錦 洋蔥(切絲) 20 公斤 秀珍菇(QR) 10 公斤 肉絲香里 6 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 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	翡翠羹湯 翡翠羹(0.3K) 10 盒 蛋. 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 726大卡 醣類： 98.0 g 脂肪： 17.6 g 蛋白質： 42.6 g 膳食纖維： 4.9 g 鈉： 479.7mg 鈣： 319.8mg
餐數 590		全穀雜糧類:6.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.3份 蔬菜類:1.6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	瓜仔雞 骨腿丁(CAS) 60 公斤 濕香菇(切片) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 花瓜罐(3K)(醃漬品) 1 罐 蔥(0.5K/把) 1 把 薑片(0.6K/包) 1 包	茶葉蛋 水煮蛋 612 粒 水煮蛋(備品) 30 粒 滷包(30g-小包) 6 包 紅茶包小(標示日期) 6 包	白菜滷 大白菜(切實重) 75 公斤 肉絲香里 6 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤 非基改豆皮(K) 2 公斤 木耳(切絲) 1 公斤 冬蝦 0.3公斤,香菇絲 0.3公斤	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	波霸奶茶 二砂台糖(1K/包) 12 包 大粉圓 12 公斤 紅茶包小(標示日期) 12 包 奶粉(K) 3 公斤		熱量： 869大卡 醣類： 109.5 g 脂肪： 27.3 g 蛋白質： 38.8 g 膳食纖維： 4.8 g 鈉： 301.5mg 鈣： 206.7mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.3份 乳品類:0.2份 豆魚蛋肉類:3.5份 蔬菜類:2.3份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4份						
12月2日星期三	白米飯	泡菜肉片 肉片香里 54 公斤 高麗菜(切實重) 10 公斤 愛心屋泡菜(3K) 2 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	東山豆干 非基改黑豆干大丁菜溯(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	芋泥包 芋泥包(小)奇美(冷凍主食) 612 個 芋泥包(小)奇美備品 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	紫菜魚丸湯 虱目魚丸(CAS) 9 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包 紫菜 0.6 公斤		熱量： 1015大卡 醣類： 126.3 g 脂肪： 37.9 g 蛋白質： 40.7 g 膳食纖維： 5.0 g 鈉： 375.5mg 鈣： 539.5mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.6份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.2份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份						
12月3日星期四	白米飯(燕麥先送6K)	鮮魚佐莎莎 水鯊魚丁(CAS) 85 公斤 洋蔥(切中丁) 9 公斤 蕃茄丁罐頭(2.5K/罐) 2 罐 鳳梨罐頭(3K) 2 罐 碎蒜(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K) 1 包 蔥花 0.5 公斤	蕃茄豆腐 蕃茄(切中丁) 10 公斤 豆腐菜溯(切大丁)(4.5K)非 10 板 絞肉香里 6 公斤 蕃茄醬(3K)可果美 1 罐 蔥花 0.5 公斤	滷蛋 滷雞蛋(國產:台灣) 612 個 滷雞蛋(國產:台灣)(備品) 30 個	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	菜頭排骨湯 菜頭(切中丁) 20 公斤 小排骨(肉)香里 6 公斤		熱量： 796大卡 醣類： 92.6 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 52.2 g 膳食纖維： 4.2 g 鈉： 742.6mg 鈣： 262.0mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:5.1份 蔬菜類:1.5份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:2.0份						
12月4日星期五	燕麥飯	三杯雞 骨腿丁(CAS) 60 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K/包) 1 包 九層塔 0.5 公斤 蔥花 0.5 公斤	滷獅子頭(*1) 獅子頭(CAS)(粒) 590 粒 獅子頭(CAS)(粒)備品 50 粒	洋芋炒蛋 蛋 30 公斤 洋芋(切絲) 20 公斤 沙拉油(18L) 1 桶	炒有機大陸妹 有機大陸妹(苗苜)(切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	酸菜肉絲湯 酸菜絲 9 公斤 肉絲香里 6 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 1117大卡 醣類： 92.5 g 脂肪： 63.8 g 蛋白質： 42.1 g 膳食纖維： 3.5 g 鈉： 448.3mg 鈣： 114.7mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.3份 蔬菜類:1.0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

2026/11/20 9:44

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。