0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第15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
12月7日星期一	白米飯	麻油豆雞 凍豆腐大丁 2 公斤 素豆雞 1.5 公斤 素(香Q糕0.4K) 1 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	冰心地瓜 冰心地瓜(TAP)(包約55條) 0 包	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	酸菜素肚湯 素肚(切片) 0.5 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包 酸菜絲 0 公斤 金針菇(QR) 0 公斤		熱量： 735大卡 醣類： 94.9 g 脂肪： 23.7 g 蛋白質： 36.9 g 膳食纖維： 4.9 g 鈉： 299.1mg 鈣： 298.1mg
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:0.1份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
12月8日星期二	薏仁飯	滷豆包 非基改濕豆包(pc) 22 片 非基改濕豆包(pc)備品 5 片 濕香菇(QR) 0.5 公斤	鮮菇拌白花 冷凍白花椰菜(CAS) 0 公斤 秀珍菇(QR) 0 公斤 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤	滷蛋 滷雞蛋(國產;台灣) 0 個	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 0 公斤	冬瓜湯 素羊肉(K) 0.3 公斤 冬瓜(切中丁) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包		熱量： 603大卡 醣類： 85.9 g 脂肪： 18.2 g 蛋白質： 25.8 g 膳食纖維： 1.8 g 鈉： 6.3mg 鈣： 7.2mg
餐數 22	全穀雜糧類:5.5份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.0份 蔬菜類:0.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
12月9日星期三	白米飯	藥膳猴頭菇 素麻油猴菌菇湯包(600G) 2 包 凍豆腐大丁 1.2 公斤 白精靈菇 (QR) 1.2 公斤 金針菇(QR) 0.6 公斤	素黑珍珠丸 素黑珍珠丸-pc 22 個 素黑珍珠丸-備品 5 個	素龍鳳腿 素龍鳳腿 22 支 素龍鳳腿(備品) 5 支	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 0 公斤 薑絲(0.6K/包) 0 包	酸辣湯 木耳(切絲) 0 公斤 烏醋(庫存) 0 庫存 紅蘿蔔(切絲) 0 公斤 蛋. 0 公斤 豆腐菜洲(切中丁)(4.5K)非 0 板 金針菇(QR) 0 公斤		熱量： 697大卡 醣類： 100.3 g 脂肪： 21.2 g 蛋白質： 25.9 g 膳食纖維： 4.0 g 鈉： 461.6mg 鈣： 145.3mg
餐數 22	全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.1份 蔬菜類:0.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
12月10日星期四	白米飯	酥炸香菇 濕香菇(QR) 3 公斤	素燥豆腐 非基改素肉燥(180g) 1 包 豆腐菜洲(切大丁)(4.5K)非 0 板	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	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 0 公斤	雙圓紅茶 二砂台糖(1K/包) 0 包 地瓜圓(0.6k/包) 0 包 紅茶包小(標示日期) 0 包 芋圓(0.6k/包) 0 包		熱量： 607大卡 醣類： 101.3 g 脂肪： 15.8 g 蛋白質： 15.6 g 膳食纖維： 6.7 g 鈉： 104.3mg 鈣： 33.9mg
餐數 22	全穀雜糧類:5.8份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.2份 蔬菜類:1.8份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.0份							
12月11日星期五	胚芽米飯	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	素福州丸(*1) 素福州丸(小) 22 粒 素福州丸(小)備品 5 粒	蕃茄炒蛋 蕃茄(切中丁) 0 公斤 蕃茄醬(3K)可果美 0 罐 蛋. 0 公斤	炒有機小松菜 有機小松菜(尚統)(切) 0 公斤	和風海芽湯 海帶芽(乾)(兩) 1 兩 味噌十全(3K/盒) 0 盒 豆腐菜洲(切中丁)(4.5K)非 0 板		熱量： 595大卡 醣類： 96.9 g 脂肪： 16.3 g 蛋白質： 16.7 g 膳食纖維： 3.9 g 鈉： 25.1mg 鈣： 26.5mg
餐數 22	全穀雜糧類:6.7份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:0.8份 蔬菜類:0.7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

2026/11/27 9:45

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。