0098 彰化縣線西鄉線西國小 115學年度第1學期第15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
12月7日星期一	白米飯(燕麥先送6K)	紫蘇梅燒雞 骨腿丁(CAS) 54 公斤 洋蔥(切中丁) 5 公斤 紫蘇梅(600g) 5 包 蒜仁(0.6K/包) 1 包 薑片(0.6K/包) 1 包 蔥花 0.5 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	冰心地瓜 冰心地瓜(TAP)(包約55條) 12 包	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	酸菜肉片湯 肉片香里 6 公斤 酸菜絲 6 公斤 金針菇(QR) 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 817大卡 醣類： 90.2 g 脂肪： 31.3 g 蛋白質： 42.2 g 膳食纖維： 5.8 g 鈉： 365.8mg 鈣： 416.2mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.1份 蔬菜類:1.1份 水果類:0.1份 油脂與堅果種子類:8.9份						
12月8日星期二	燕麥飯	蔥爆鴨 鴨丁(有肉)QR 54 公斤 洋蔥(切中丁) 10 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(切段) 1 公斤 薑片(0.6K/包) 1 包	鮮菇拌白花 冷凍白花椰菜(CAS) 42 公斤 秀珍菇(QR) 8 公斤 紅蘿蔔(切絲) 3 公斤	滷蛋 滷雞蛋(國產;台灣) 612 個 滷雞蛋(國產;台灣)(備品) 30 個	炒履歷油菜 履歷油菜(切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	冬瓜排骨湯 冬瓜(切中丁) 20 公斤 小排骨(肉)香里 6 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包		熱量： 597大卡 醣類： 75.9 g 脂肪： 17.0 g 蛋白質： 34.4 g 膳食纖維： 4.8 g 鈉： 332.8mg 鈣： 144.0mg
餐數 590		全穀雜糧類:4.4份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.1份 蔬菜類:2.2份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:0.0份						
12月9日星期三	白米飯	家常滷肉 肉丁香里 24 公斤 軟骨丁(CAS) 21 公斤 菜頭(切中丁) 15 公斤 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 蒜仁(0.6K/包) 1 包 蔥(0.5K/把) 1 把	珍珠丸子 珍珠丸子(pc) 590 個 珍珠丸子(pc-備品) 30 個	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	炒履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切實重) 45 公斤 薑絲(0.6K/包) 1 包	酸辣湯 肉絲香里 6 公斤 蛋. 6 公斤 豆腐菜洲(切中丁)(4.5K)非 3 板 金針菇(QR) 3 公斤 木耳(切絲) 2 公斤 紅蘿蔔(切絲) 2 公斤 烏醋(5L) 1 桶		熱量： 723大卡 醣類： 86.4 g 脂肪： 27.0 g 蛋白質： 31.2 g 膳食纖維： 3.2 g 鈉： 341.8mg 鈣： 137.9mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.0份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:3.2份 蔬菜類:1.2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(糙米6K)	香酥旗魚排 旗魚排(QR)(安) 590 片 旗魚排(QR)(安)備品 30 片 沙拉油台糖18L 2 桶	肉末豆腐 豆腐菜洲(切大丁)(4.5K)非 10 板 絞肉香里 6 公斤 萬家香素蠔油(6L) 1 桶	泡菜炒年糕 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	炒履歷青江菜 履歷青江菜(切實重) 45 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包	雙圓紅茶 二砂台糖(1K/包) 12 包 地瓜圓(0.6k/包) 10 包 紅茶包小(標示日期) 10 包 芋圓(0.6k/包) 10 包		熱量： 1370大卡 醣類： 135.2 g 脂肪： 79.7 g 蛋白質： 32.0 g 膳食纖維： 3.9 g 鈉： 570.3mg 鈣： 229.0mg
餐數 590		全穀雜糧類:6.9份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:2.2份 蔬菜類:1.6份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:6.1份						
12月11日星期五	糙米飯	義式奶油雞 骨腿丁(CAS) 48 公斤 洋芋(切中丁) 12 公斤 奶油條安佳(454g) 3 條 紅蘿蔔(切中丁) 3 公斤 碎蒜(0.6K/包) 1 包 義大利香料(120g) 1 瓶 蔥花 0.5 公斤	滷福州丸(*1) 福州丸(pc) 590 粒 福州丸(pc-備品) 30 粒 滷包(30g-小包) 6 包	蕃茄炒蛋 蛋. 33 公斤 蕃茄(切中丁) 15 公斤 蔥花 1 公斤 蕃茄醬(3K)可果美 1 罐	炒有機青菜 有機青菜(彰) 45 公斤	味噌豆腐湯 豆腐菜洲(切中丁)(4.5K)非 6 板 味噌十全(3K/盒) 2 盒		熱量： 812大卡 醣類： 92.4 g 脂肪： 32.3 g 蛋白質： 35.4 g 膳食纖維： 3.4 g 鈉： 586.0mg 鈣： 150.2mg
餐數 590		全穀雜糧類:5.2份 乳品類:0.0份 豆魚蛋肉類:4.0份 蔬菜類:1.0份 水果類:0.0份 油脂與堅果種子類:2.4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。