

S016 彰化縣線西鄉線西國小 113學年度第二學期第17週食譜設計

菜單組成 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
6月2日星期一	白米飯	卡拉雞排 無骨香雞排(100片*片)60g 636 片 無骨香雞排100片60g備品 25 片 沙拉油(18L*桶) 3 桶	魚板蒸蛋 雞蛋(kg)G 45 Kg 魚板絲(國產) 9 Kg 蒸蛋紙(50張*包) 0.98 包	八寶肉醬 豬絞肉(絞肉*米迪)M 20 Kg 碎豆干丁*榮洲L 12 Kg 洋蔥(中丁) 6 Kg 胡蘿蔔(小丁) 3 Kg 青蔥(珠) 0.6 Kg 蒜末 0.3 Kg	炒有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(切段)歐哥 55 Kg 薑絲 0.5 Kg	蘿蔔豚骨湯 白蘿蔔(中丁) 30 Kg 小排骨*米迪M 9 Kg 芹菜(珠) 0.6 Kg		醣類： 82 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 32.4 g 熱量： 705.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 3.0 1.4 2.5 0.0 0.0
餐數 636										
6月3日星期二	胚芽飯	三杯雞 骨腿(骨腿丁CAS) 66 Kg 青蔥(切段) 0.5 Kg 蒜仁 0.5 Kg	人氣吉事棒 原味吉拿棒(20g*條*九) 636.01 條 原味吉拿棒(20g*條*九)備 20 條 糖粉 1 Kg	白菜滷 大白菜(切片) 60 Kg 前腿肉絲*米迪M 4.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3.5 Kg 木耳絲 3 Kg 非基改豆皮(1.8K*袋)N 1 袋 蒜末 0.3 Kg	油菜 履歷油菜(切段) 55 Kg 蒜末 0.5 Kg	紫菜蛋花湯 雞蛋(kg)G 15 Kg 青蔥(珠) 1 Kg 乾海芽 0.4 Kg	履歷豆奶	醣類： 92 g 脂肪： 29 g 蛋白質： 36 g 熱量： 773大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3.3 1.9 2.5 0.0 0.0
餐數 636										
6月4日星期三	烏龍麵	日式烏龍麵 小烏龍麵(盛家) 96 Kg 大白菜(切片) 30 Kg 前腿肉絲*米迪M 24 Kg 洋蔥(切絲) 6 Kg 魚板絲(國產) 6 Kg 生香菇(切) 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg 青蔥(珠) 0.6 Kg	雙色地瓜球 地瓜球(個) 636.02 個 紫地瓜球(個) 635.98 個 紫地瓜球(個)備品 25.01 個 地瓜球(個)備品 24.99 個 沙拉油(18L*桶) 1 桶	培根綠花椰 冷凍青花菜(CAS) 36 Kg 津谷碎培根(3K*CAS) 2 包 胡蘿蔔(切片) 1.5 Kg 蒜末 0.3 Kg	蚵白菜 履歷蚵白菜(切段) 55 Kg 薑絲 0.5 Kg	茶葉蛋 茶葉蛋 636 個 茶葉蛋備品 25 個		醣類： 69 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 23.9 g 熱量： 574.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.9 2.0 2.1 2.5 0.0 0.0
餐數 636										
6月5日星期四	五穀飯	蔥爆豬肉 前腿肉片*米迪M 45 Kg 高麗菜(切片) 15 Kg 洋蔥(切絲) 9 Kg 青蔥(切段) 1 Kg 蒜末 0.5 Kg	鮭魚聰明蛋 雞蛋(kg)G 35 Kg 洋蔥(中丁) 17 Kg 鮭魚罐頭(1.8K*大罐) 3 罐 青蔥(珠) 0.5 Kg	美味燒賣 蟹黃燒賣(20g*個) 636.01 個 蟹黃燒賣(20g*個)備品 25.01 個	韭香銀芽 豆芽菜 42 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2 Kg 韭菜(切段) 1 Kg 蒜末 0.5 Kg	檸檬愛玉 愛玉(5K*包)榮L 15 包 二砂糖(1Kg*包) 15 包 現榨檸檬汁(1000ml) 2 瓶		醣類： 98 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 33.1 g 熱量： 762.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.1 2.8 1.3 2.5 0.0 0.0
餐數 636										
6月6日星期五	白米飯	香酥魷魚排 魷魚排(100入*CAS)60g 636 片 魷魚排(100入*CAS)60g備品 25 片 沙拉油(18L*桶) 2 桶	麻婆豆腐 薄豆腐(小丁4.2K)L 9 盤 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 6 Kg 三色豆(CAS) 3 Kg 青蔥(珠) 0.5 Kg 蒜末 0.3 Kg	黃金滷蛋 滷蛋(粒) 636 個 滷蛋(粒)備品 25 粒	彩繪高麗菜 高麗菜(切片) 55 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg 蒜末 0.5 Kg	冬瓜薑絲湯 冬瓜(中丁) 27 Kg 小排骨*米迪M 6 Kg 薑絲 0.4 Kg		醣類： 81.5 g 脂肪： 30.5 g 蛋白質： 36.5 g 熱量： 746.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 3.6 1.3 2.5 0.0 0.0
餐數 636										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/5/27

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

※本產品含有易引起過敏之食物，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不適合理對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：