

S016 彰化縣線西鄉線西國小 113學年度第二學期第19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16日星期一	白米飯	飄香肉燥 豬絞肉(絞肉*米迪)M 36 Kg 碎瓜 4.5 Kg 油蔥酥(600g) 1 包 青蔥 0.5 Kg 蒜末 0.3 Kg	地瓜碰 地瓜碰(個*強) 508 個 地瓜碰(個*強)備 25 個 沙拉油(18L*桶) 2 桶	香滷豆腐 中三角油豆腐(34g*個)榮L 508 個 中三角油豆腐(34g)榮備品L 25 個 滷包 2 個	履歷油菜 履歷油菜(切段) 43 Kg 蒜末 0.3 Kg	海芽蛋花湯 雞蛋(kg)G 7.5 Kg 乾海芽 0.4 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg		醣類： 87.5 g 脂肪： 30 g 蛋白質： 36.5 g 熱量： 766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 3.5 1.0 2.5 0.0 0.0
6月17日星期二	五穀飯	紅燒魚丁 鯊魚(切丁*CAS) 70 Kg 洋蔥(中丁) 8 Kg 青蔥(切段) 0.2 Kg 薑絲 0.2 Kg	蕃茄炒蛋 雞蛋(kg)G 27 Kg 牛蕃茄(大丁) 12 Kg 蕃茄醬(3K*罐)可果美(德膠) 1 罐 青蔥(珠) 0.5 Kg	美味香腸 香腸(CAS*條) 580 條 香腸(CAS*條)備 24.99 條	脆口高麗菜 高麗菜(切片) 43 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2.5 Kg 蒜末 0.4 Kg	魚丸湯 小虱目魚丸(Q) 9 Kg 芹菜(珠) 0.3 Kg		醣類： 93.5 g 脂肪： 37 g 蛋白質： 47.2 g 熱量： 895.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.8 4.9 1.3 2.5 0.0 0.0
6月18日星期三	白米飯	什錦肉羹 肉羹(慶豐) 28 Kg 大白菜(切片) 25 Kg 金針菇 9 Kg 雞蛋(kg)G 8 Kg 脆筍絲(醃) 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 4 Kg 木耳絲 2.5 Kg	滷海帶片 海帶片 508 片 海帶片備品 24.99 片 滷包 2 個	黑椒毛豆莢 毛豆莢(CAS) 27 Kg 粗粒黑胡椒(KG) 0.3 Kg 蒜末 0.3 Kg	韭香銀芽 豆芽菜 40 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5 Kg 韭菜(切段) 0.6 Kg 蒜末 0.3 Kg	雞蛋小饅頭 雞蛋小饅頭(20g) 1016 個 雞蛋小饅頭(20g)備品 50.01 個		醣類： 115 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 754.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.8 1.6 2.6 2.5 0.0 0.0
6月19日星期四	糙米飯	三杯雞 骨腿(骨腿丁CAS) 42 Kg 大溪黑豆干(12丁*榮)L 8 Kg 九層塔 0.2 Kg 蒜仁 0.2 Kg 薑片 0.2 Kg	魯黑輪片 大黑輪片(如記CAS) 508 片 大黑輪片(如記CAS)備品 25.01 片 滷包 2 個	滷蛋 滷蛋(粒) 508 個 滷蛋(粒)備品 20 粒	履歷青江菜 履歷青江菜(切段) 43 Kg 蒜末 0.4 Kg	仙草蜜 二砂糖(1Kg*包) 10 包 仙草凍(5k*包)榮L 9 包		醣類： 90.5 g 脂肪： 34 g 蛋白質： 42.4 g 熱量： 837.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.8 4.3 0.7 2.5 0.0 0.0
6月20日星期五	白米飯	泰式打拋豬 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 39 Kg 牛蕃茄(大丁) 8 Kg 洋蔥(小丁) 6 Kg 泰式魚露(750ml) 1 瓶 現榨檸檬汁(500ml) 1 瓶 九層塔 0.3 Kg 蒜末 0.2 Kg	香滷魷魚丸 魷魚丸(個*CAS) 508 個 魷魚丸(個*CAS)備品 24.99 個 滷包 2 個	燒賣 翡翠燒賣(20g*個) 508 個 翡翠燒賣(20g*個)備品 19.99 個	開陽白菜 大白菜(切片) 43 Kg 胡蘿蔔(切片) 2 Kg 木耳絲 1.2 Kg 蒜末 0.3 Kg 蝦米(冬蝦) 0.2 Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(中丁) 17 Kg 小排骨*米迪M 4 Kg 芹菜(珠) 0.3 Kg		醣類： 99 g 脂肪： 25 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 745.8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 2.5 1.5 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/6/10

※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對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：