

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-素

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	什錦甜豆 新鮮四季豆 1.8 Kg 鴻喜菇 0.75 Kg 杏鮑菇 0.45 Kg 美白菇 0.45 Kg 木耳 0.3 Kg 黃甜椒 0.3 Kg	地瓜碰 地瓜碰(個*強) 60 個	香滷豆腐 中三角油豆腐(34g*個)原L 30 個 滷包 1 個	履歷油菜 薑絲 0.3 Kg 履歷油菜(切段) Kg	海芽蛋花湯 乾海芽 Kg 雞蛋(kg)G Kg		醣類： 89.5 g	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	5.5 2.2
餐數 30								脂肪： 23.5 g	蔬菜類 油脂類	1.4 2.5
								蛋白質： 27.8 g	水果類 乳品類	0.0 0.0
								熱量： 680.7大卡		
6月17日星期二	五穀飯	糖醋豆包 炸豆包切四丁*彰南N 1.5 Kg 彩椒(中丁) 0.4 Kg	蕃茄炒蛋 雞蛋(kg)G 1.5 Kg 牛蕃茄(大丁) 1 Kg	白醬馬鈴薯 冷凍青花菜(CAS) 3 Kg 馬鈴薯(中丁) 1.2 Kg 康寶(素)金黃玉米濃湯包 1 包 冷凍玉米筍 0.6 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.3 Kg	脆口高麗菜 胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg	素丸湯 新鮮玉米(切段) 0.6 Kg 素丸子(KG)N 0.5 Kg		醣類： 111 g	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	6.9 1.9
餐數 30								脂肪： 22 g	蔬菜類 油脂類	1.5 2.5
								蛋白質： 28.6 g	水果類 乳品類	0.0 0.0
								熱量： 756.4大卡		
6月18日星期三	白米飯	什錦肉羹 素肉羹(KG)N 1 Kg 大白菜(切片) Kg 木耳絲 Kg 生香菇(切) Kg 芹菜(珠) Kg 金針菇 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	滷海帶片 海帶片 30 片 小懸坊滷包(10入*袋) 袋	黑椒毛豆莢 粗粒黑胡椒(600g*包) 包 毛豆莢(CAS) Kg	炒銀芽 豆芽菜 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	雞蛋小饅頭 雞蛋小饅頭(20g) 50 個		醣類： 99 g	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	6.5 0.8
餐數 30								脂肪： 16.5 g	蔬菜類 油脂類	0.3 2.5
								蛋白質： 18.9 g	水果類 乳品類	0.0 0.0
								熱量： 620.1大卡		
6月19日星期四	糙米飯	美味猴頭菇 麻油猴頭菇包(0.6k*包)N 2 包 凍豆腐(kg*榮)L 1.2 Kg 金針菇 0.5 Kg 美白菇 0.5 Kg 鴻喜菇 0.5 Kg	魯豆雞 素豆雞(Kg*彰南)N 3.5 Kg	滷蛋 滷蛋(粒) 30 個	履歷青江菜 履歷青江菜(切段) Kg	仙草蜜 二砂糖(1Kg*包) 包 仙草凍(5k*包)榮L 包		醣類： 88 g	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	5.7 3.2
餐數 30								脂肪： 28.5 g	蔬菜類 油脂類	0.5 2.5
								蛋白質： 34.3 g	水果類 乳品類	0.0 0.0
								熱量： 745.7大卡		
6月20日星期五	白米飯	沙茶什錦鍋 素火鍋料(500g*包)N 2 包 大白菜(切片) 1.2 Kg 素沙茶醬(120g*罐)N 1 罐 豆皮角(KG) 0.6 Kg 新鮮玉米(切段) 0.6 Kg 金針菇 0.3 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2 Kg	素燒賣 素燒賣(個)N 25 個	海帶素肉 海帶素肉(KG*彰南)N 1.5 Kg	開陽白菜 大白菜(切片) Kg 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切片) Kg	蘿蔔湯 非基改豆皮(條) 2 條 白蘿蔔(中丁) Kg 芹菜(珠) Kg		醣類： 103 g	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	6.5 0.7
餐數 30								脂肪： 16 g	蔬菜類 油脂類	1.1 2.5
								蛋白質： 19 g	水果類 乳品類	0.0 0.0
								熱量： 632大卡		

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：