

# S016 彰化縣線西鄉線西國小 113學年度第二學期第18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9日星期一  | 白米飯 | 泡菜肉片                   | 珍珠丸子                     | 魚香豆腐                   | 爽口高麗菜              | 榨菜肉絲湯            |         | 醣類：    | 全穀雜糧類 | 2.8 |
|          |     | 前腿肉片*米迪M 45 Kg         | 白珍珠丸(個) 635.99 個         | 薄豆腐(小丁4.2K)L 11 盤      | 高麗菜(切片) 55 Kg      | 榨菜絲(醃) 15 Kg     |         | 50 g   | 豆魚蛋肉類 | 3.1 |
|          |     | 大白菜(切片) 18.5 Kg        | 白珍珠丸(個)備品 24.99 個        | 豬絞肉(絞肉*米迪)M 6 Kg       | 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg       | 前腿肉絲*米迪M 6 Kg    |         | 脂肪：    | 蔬菜類   | 1.6 |
|          |     | 洋蔥(切絲) 12.5 Kg         |                          | 三色豆(CAS) 3 Kg          | 蒜末 0.5 Kg          | 薑絲 0.5 Kg        |         | 28 g   | 油脂類   | 2.5 |
|          |     | 韓式泡菜 6 Kg              |                          | 青蔥(珠) 0.5 Kg           |                    |                  |         | 蛋白質：   | 水果類   | 0.0 |
|          |     | 青蔥(珠) 0.5 Kg           |                          | 蒜末 0.3 Kg              |                    |                  |         | 28.9 g | 乳品類   | 0.0 |
|          |     | 蒜仁 0.3 Kg              |                          |                        |                    |                  |         | 熱量：    |       |     |
| 餐數 636   |     |                        |                          |                        |                    |                  | 567.6大卡 |        |       |     |
| 6月10日星期二 | 糙米飯 | 飄香肉燥                   | 健康水煮蛋                    | 三杯百頁                   | 有機黑葉白菜             | 虱目魚丸湯            |         | 醣類：    | 全穀雜糧類 | 4.2 |
|          |     | 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 48 Kg     | 雞蛋(粒)G 636 粒             | 百頁豆腐(中丁)*彰南N 24 Kg     | 有機黑葉白菜(切段)欽哥 55 Kg | 小虱目魚丸(Q) 15 Kg   |         | 68.5 g | 豆魚蛋肉類 | 4.3 |
|          |     | 碎瓜 6 Kg                | 雞蛋(粒)備品G 30 粒            | 大溪黑豆干(12丁*榮)L 20 Kg    | 薑絲 0.4 Kg          | 芹菜(珠) 0.6 Kg     |         | 脂肪：    | 蔬菜類   | 1.1 |
|          |     | 油蔥酥(600g) 1 包          |                          | 杏鮑菇(頭切塊) 9 Kg          |                    |                  |         | 34 g   | 油脂類   | 2.5 |
|          |     | 青蔥 0.6 Kg              |                          | 九層塔 0.3 Kg             |                    |                  |         | 蛋白質：   | 水果類   | 0.0 |
|          |     | 蒜末 0.5 Kg              |                          | 薑片 0.3 Kg              |                    |                  |         | 39.6 g | 乳品類   | 0.0 |
|          |     |                        |                          |                        |                    |                  |         | 熱量：    |       |     |
| 餐數 636   |     |                        |                          |                        |                    |                  | 738.4大卡 |        |       |     |
| 6月11日星期三 | 白米飯 | 黑胡椒豬柳                  | 滷黃金豆腐堡                   | 黃金脆薯                   | 椒鹽毛豆莢              | 味噌豆腐湯            |         | 醣類：    | 全穀雜糧類 | 5.1 |
|          |     | 前腿豬柳*米迪M 45 Kg         | 中三角油豆腐(34g*個)榮L 636.01 個 | 波浪薯條 36 Kg             | 毛豆莢(CAS) 30 Kg     | 洋蔥(中丁) 6 Kg      |         | 81 g   | 豆魚蛋肉類 | 2.9 |
|          |     | 洋蔥(中丁) 15 Kg           | 中三角油豆腐(34g)榮備品L 25.01 個  | 沙拉油(18L*桶) 2 桶         | 粗粒黑胡椒(600g*包) 1 包  | 薄豆腐(小丁4.2K)L 5 盤 |         | 脂肪：    | 蔬菜類   | 0.9 |
|          |     | 三色豆(CAS) 6 Kg          | 滷包 2.99 個                |                        | 蒜末 0.5 Kg          | 味噌(3K*盒) 2 盒     |         | 27 g   | 油脂類   | 2.5 |
|          |     | 黑胡椒醬(2.7K*罐) 1 罐       |                          |                        |                    | 柴魚片(300g/包) 1 包  |         | 蛋白質：   | 水果類   | 0.0 |
|          |     | 蘑菇醬(2.7K*罐) 1 罐        |                          |                        |                    |                  |         | 31.4 g | 乳品類   | 0.0 |
|          |     | 青蔥 0.5 Kg              |                          |                        |                    |                  |         | 熱量：    |       |     |
| 餐數 636   |     |                        |                          |                        |                    |                  | 692.6大卡 |        |       |     |
| 6月12日星期四 | 五穀飯 | 黃金魚排                   | 四色咖哩                     | 滷貢丸                    | 履歷青江菜              | 紫菜蛋花湯            |         | 醣類：    | 全穀雜糧類 | 4.9 |
|          |     | 虱目魚排CAS(恰恰*60g) 636 片  | 馬鈴薯(中丁) 32.5 Kg          | 大貢丸(慶豐*粒) 636.01 粒     | 履歷青江菜(切段) 55 Kg    | 雞蛋(kg)G 10 Kg    |         | 78.5 g | 豆魚蛋肉類 | 2.5 |
|          |     | 虱目魚排CAS(恰恰*60g)備品 25 片 | 洋蔥(中丁) 12 Kg             | 大貢丸(慶豐*粒)備品 25.01 粒    | 蒜末 0.4 Kg          | 紫菜(150g) 3 個     |         | 脂肪：    | 蔬菜類   | 1.0 |
|          |     | 沙拉油(18L*桶) 2 桶         | 豬絞肉(絞肉*米迪)M 10 Kg        | 滷包 2.99 個              |                    | 青蔥(珠) 0.5 Kg     |         | 25 g   | 油脂類   | 2.5 |
|          |     |                        | 胡蘿蔔(中丁) 6 Kg             |                        |                    | 薑絲 0.3 Kg        |         | 蛋白質：   | 水果類   | 0.0 |
|          |     |                        | 咖哩粉(600g*盒) 2 盒          |                        |                    |                  |         | 28.3 g | 乳品類   | 0.0 |
|          |     |                        |                          |                        |                    |                  |         | 熱量：    |       |     |
| 餐數 636   |     |                        |                          |                        |                    |                  | 652.2大卡 |        |       |     |
| 6月13日星期五 | 白米飯 | 極品當歸鴨                  | 聰明鯖魚蛋                    | 蒸餃                     | 履歷油菜               | 冬瓜珍珠             |         | 醣類：    | 全穀雜糧類 | 4.8 |
|          |     | 鴨丁(Q) 50 Kg            | 雞蛋(kg)G 35 Kg            | 熟水餃(個*奇美味你好) 1272.01 個 | 履歷油菜(切段) 55 Kg     | 二砂糖(1Kg*包) 12 包  |         | 79.5 g | 豆魚蛋肉類 | 2.4 |
|          |     | 高麗菜(切片) 18 Kg          | 洋蔥(中丁) 17 Kg             | 熟水餃(奇美味你好)備品 60 個      | 蒜末 0.4 Kg          | 冬瓜糖塊 10 個        |         | 脂肪：    | 蔬菜類   | 1.5 |
|          |     | 凍豆腐(kg*榮)L 15 Kg       | 鯖魚罐頭(1.8K*大罐) 3 罐        |                        |                    | 粉圓(3K*包) 5 包     |         | 24.5 g | 油脂類   | 2.5 |
|          |     | 當歸藥膳包 6 包              | 青蔥(珠) 0.5 Kg             |                        |                    |                  |         | 蛋白質：   | 水果類   | 0.0 |
|          |     | 金針菇 3 Kg               |                          |                        |                    |                  |         | 27.9 g | 乳品類   | 0.0 |
|          |     | 胡蘿蔔(大丁) 3 Kg           |                          |                        |                    |                  |         | 熱量：    |       |     |
| 餐數 636   |     |                        |                          |                        |                    |                  | 650.1大卡 |        |       |     |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336
2025/6/4

※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：