

S016 彰化縣線西鄉線西國小 113學年度第二學期第20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23日星期一	白米飯	蔥燒雞腿丁 骨髓(骨髓丁CAS) 42 Kg 洋蔥(中丁) 12 Kg 胡蘿蔔(中丁) 2 Kg 青蔥 0.4 Kg 蒜仁 0.3 Kg 薑片 0.3 Kg	雙色地瓜球 地瓜球(個) 508 個 紫地瓜球(個) 508 個 地瓜球(個)備品 20.02 個 紫地瓜球(個)備品 20.02 個	肉絲海根 海帶根 30 Kg 肉絲*貴美M 6 Kg 薑絲 0.3 Kg	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(切段)啟哥 43 Kg 薑絲 0.3 Kg	玉米排骨湯 冷凍玉米塊(CAS) 15 Kg 中骨*陸輝 6 Kg		醣類： 78 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 25 g 熱量： 614.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.6 2.0 1.8 2.5 0.0 0.0
6月24日星期二	蕎麥飯	泰式酸甜魚 鯊魚(切丁*CAS) 70 Kg 洋蔥(中丁) 7 Kg 彩椒(中丁) 4.5 Kg 泰式酸甜醬(810g*罐) 3 罐 蒜末(0.6K*包) 1 包	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕(50g*50片)小 508 片 蘿蔔糕(50g*50片)小備品 20.01 片 蒜泥 0.3 Kg	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg)G 27 Kg 胡蘿蔔(切絲) 12 Kg 洋蔥(中丁) 5 Kg	香蒜菜豆 新鮮菜豆(切段) 30 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5 Kg 蒜仁 0.3 Kg	綠豆QQ湯 綠豆O 15 Kg 二砂糖(1Kg*包) 10 包 QQ 6 Kg		醣類： 115 g 脂肪： 30 g 蛋白質： 40.2 g 熱量： 890.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.3 3.5 1.1 2.5 0.0 0.0
6月25日星期三	白米飯	黑胡椒豬柳 前腿豬柳*米迪M 36 Kg 洋蔥(中丁) 12 Kg 三色豆(CAS) 4 Kg 黑胡椒醬(2.7K*罐) 1 罐 蘑菇醬(2.7K*罐) 1 罐 青蔥 0.3 Kg 蒜末 0.3 Kg	美式胖胖果 胖胖果(個) 508 個 胖胖果(個)備 24.99 個	青花拌培根 冷凍青花菜(CAS) 33 Kg 碎培根(津谷*CAS) 3 Kg 杏鮑菇(頭切片) 1.5 Kg 胡蘿蔔(切片) 1.5 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	丸子湯 小貢丸(嘉楠) 9 Kg 芹菜(珠) 0.3 Kg		醣類： 67.5 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 25.7 g 熱量： 588.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.9 2.3 1.8 2.5 0.0 0.0
6月26日星期四	胚芽飯	哈燒雞翅 雞翅(CAS)醃 508 支 雞翅(CAS)備品醃 25 支	白菜什錦 大白菜(切片) 47 Kg 肉絲*貴美M 3 Kg 金針菇 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2 Kg 木耳絲 1.5 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.2 Kg 蝦皮 0.2 Kg	魚板蒸蛋 雞蛋(kg)G 35 Kg 魚板絲(國產) 6 Kg 蒸蛋紙(50張*包) 1.02 包	炒油菜 履歷油菜(切段) 43.93 Kg 蒜末 0.32 Kg	味噌豆腐湯 薄豆腐(小丁4.2K)L 5 盤 味噌(3K*盒) 1 盒		醣類： 96.5 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 37.3 g 熱量： 800.7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 3.4 1.9 2.5 0.0 0.0
6月27日星期五	白米飯	泡菜肉片 肉片*貴美M 36 Kg 大白菜(切片) 15 Kg 洋蔥(切絲) 9 Kg 韓式泡菜(3K*包) 2 包 青蔥(珠) 0.3 Kg 蒜仁 0.3 Kg	滷蛋 滷蛋(粒) 508 個 滷蛋(粒)備品 25 粒	滷油豆腐 中三角油豆腐(34g*箇)派L 508 個 中三角油豆腐(34g)茶備品L 25 個	炒高麗菜 高麗菜(切片) 43 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5 Kg 蒜末 0.3 Kg	竹筍排骨湯 鮮筍(切片) 16 Kg 中骨*陸輝 6 Kg 薑片 0.3 Kg		醣類： 90.5 g 脂肪： 31 g 蛋白質： 38.5 g 熱量： 795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 3.7 1.6 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/6/18

※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：