

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-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23日星期一	白米飯	蠔油三菇	雙色地瓜球	嫩炒海根	有機黑葉白菜	冬瓜羊肉湯		醣類：	全穀雜糧類	4.2
		紅甜椒(個) 2 個	地瓜球(個) 20 個	海帶根 1.5 Kg	有機黑葉白菜(切段)歐哥 2.12 Kg	冬瓜 2 Kg		80.5 g	豆魚蛋肉類	0.4
		生香菇 0.6 Kg	紫地瓜球(個) 20 個	胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	薑絲 0.02 Kg	素羊肉(大順600g*包)N 0.6 包		脂肪：	蔬菜類	3.5
		金針菇 0.6 Kg	地瓜球(個)備品 5 個	薑絲 0.1 Kg		薑絲 0.1 Kg		14.5 g	油脂類	2.5
		新鮮玉米筍 0.6 Kg	紫地瓜球(個)備品 5 個					蛋白質：	水果類	0.0
		鴻喜菇 0.6 Kg						14.7 g	乳品類	0.0
		九層塔 0.1 Kg						熱量：		
餐數	25						511.3大卡			
6月24日星期二	蕎麥飯	霸王薑母鴨	港式蘿蔔糕	紅蘿蔔炒蛋	香蒜菜豆	綠豆QQ湯		醣類：	全穀雜糧類	5.9
		老薑片(兩) 1 兩	素蘿蔔糕(片)N 30 片	毛豆仁 0.1 Kg	新鮮菜豆(切段) 1.33 Kg	QQ Kg		93 g	豆魚蛋肉類	1.1
		紅棗(兩) 1 兩		胡蘿蔔(切絲) Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.07 Kg	二砂糖(1Kg*包) 包		脂肪：	蔬菜類	0.9
		凍豆腐(大丁*菜)L 1 Kg		雞蛋(kg)G Kg	蒜仁 0.02 Kg	綠豆O Kg		18 g	油脂類	2.5
		素米血丁(KG)N 0.6 Kg						蛋白質：	水果類	0.0
		高麗菜(切片) 0.6 Kg						20.4 g	乳品類	0.0
		新鮮玉米(切段) 0.6 Kg						熱量：		
餐數	25	金針菇 0.2 Kg					615.6大卡			
6月25日星期三	白米飯	櫛瓜什錦	蘋果派	青花拌白菇	香銀芽	丸子湯		醣類：	全穀雜糧類	4.5
		櫛瓜(切片) 2 Kg	蘋果派(國產) 30 條	白精靈菇 0.6 Kg	豆芽菜 Kg	素丸子(KG)N 0.6 Kg		74 g	豆魚蛋肉類	0.0
		山藥(中丁) 1 Kg		冷凍青花菜(CAS) Kg	胡蘿蔔(切絲) Kg	芹菜(珠) 0.1 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.3
		杏鮑菇(頭切片) 0.3 Kg		杏鮑菇(頭切片) Kg				12.5 g	油脂類	2.5
		生香菇 0.2 Kg		胡蘿蔔(切片) Kg				蛋白質：	水果類	0.0
		胡蘿蔔(去皮) 0.2 Kg						10.3 g	乳品類	0.0
		餐數	25							449.7大卡
6月26日星期四	胚芽飯	四季豆炒菇	魚板蒸蛋	白菜什錦	炒油菜	味噌豆腐湯		醣類：	全穀雜糧類	6.0
		新鮮四季豆 1.88 Kg	雞蛋(kg)G 1.2 Kg	新鮮芋頭 0.6 Kg	履歷油菜(切段) Kg	味噌(3K*盒) 盒		97.5 g	豆魚蛋肉類	1.0
		杏鮑菇 0.63 Kg	素魚板絲(KG)N 0.2 Kg	金針菇 Kg		薄豆腐(小丁4.2K)L 盤		脂肪：	蔬菜類	1.5
		美白菇 0.63 Kg		大白菜(切片) Kg				17.5 g	油脂類	2.5
		黃甜椒 0.38 Kg		木耳絲 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
		木耳 0.25 Kg		胡蘿蔔(切絲) Kg				20.5 g	乳品類	0.0
		餐數	25			乾香菇絲(Kg) Kg				熱量：
							629.5大卡			
6月27日星期五	白米飯	韓式年糕	滷油豆腐	滷蛋	炒高麗菜	竹筍湯		醣類：	全穀雜糧類	5.5
		韓國年糕條(500g*包) 2 包	中三角油豆腐(34g*個)菜L 30 個	滷蛋(粒) 25 個	胡蘿蔔(切絲) Kg	非基改豆皮(條) 2 條		90 g	豆魚蛋肉類	2.5
		杏鮑菇(素) 1.5 Kg			高麗菜(切片) Kg	鮮筍(切片) 1 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.5
		大白菜(切片) 1 Kg						25 g	油脂類	2.5
		素韓式泡菜(KG)N 1 Kg						蛋白質：	水果類	0.0
		胡蘿蔔(切片) 0.2 Kg						30 g	乳品類	0.0
		木耳絲 0.1 Kg						熱量：		
餐數	25						705大卡			

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：