

# S016 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第二學期第1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  |  |  |  |
|--------------|-----|---|--|--|--|--|----|---|--|--|--|
| 2月23日<br>星期一 | 小米飯 | 櫛瓜山藥  | 極品髮菜羹  | 步步高升(冷主)   | 履歷油菜                                       | 玉米丸子湯  |    | 醣類：<br>104.5 g<br>脂肪：<br>16 g<br>蛋白質：<br>19.1 g<br>熱量：<br>638.4大卡 | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 6.7<br>0.7<br>0.8<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |  |
|              |     | 櫛瓜 2 Kg<br>山藥 1 Kg<br>美白菇 0.5 Kg  | 素髮菜肉羹 0.6 Kg<br>大白菜(切片) Kg<br>木耳絲 Kg<br>生香菇(切) Kg<br>金針菇 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) Kg<br>脆筍絲(醃) Kg | 素蘿蔔糕(片)N 22 片<br>素蘿蔔糕(片)備品N 5 片                                      | 薑絲 0.4 Kg<br>履歷油菜(切段) Kg                   | 冷凍玉米塊(個*CAS) 22 個<br>冷凍玉米塊(個*CAS)備 5 個<br>素丸子(KG)N 0.4 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) Kg<br>薑絲 Kg |    |   |  |  |  |
| 餐數           | 22  |   |  |  |  |  |    |   |  |  |  |
| 2月24日<br>星期二 | 燕麥飯 | 照燒素干貝   | 花開富貴   | 椒鹽毛豆莢  | 彩繪銀芽                                       | 檸檬愛玉   |    | 醣類：<br>60 g<br>脂肪：<br>12.5 g<br>蛋白質：<br>8.3 g<br>熱量：<br>385.7大卡   | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 3.7<br>0.0<br>0.9<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |  |
|              |     | 素干貝N 1.5 Kg<br>玉米粒罐-小 1 罐<br>素燒烤醬(230g*菇王)N 1 罐<br>乾海芽(兩) 1 兩<br>小黃瓜 0.5 Kg<br>胡蘿蔔 0.1 Kg | 雪白菇 0.1 Kg<br>鴻喜菇 0.1 Kg<br>冷凍玉米筍 Kg<br>冷凍青花菜(CAS) Kg<br>胡蘿蔔(切片) Kg                    | 毛豆莢(CAS) 1 Kg<br>粗粒黑胡椒(600g*小磨坊) 包                                   | 芹菜(去葉) 0.1 Kg<br>有機豆芽菜*淨芽 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) Kg | 現榨檸檬汁(950ml)先生 瓶<br>二砂糖(1Kg*包) 包<br>愛玉(SK*包)榮L 包                                 |    |   |  |  |  |
| 餐數           | 22  |   |  |  |  |  |    |   |  |  |  |
| 2月25日<br>星期三 | 白米飯 | 三杯菇菇  | 招財進寶(冷主)   | 圓滿紅燒獅子頭(加)   | 有機味美菜                                      | 冬瓜羊肉湯  |    | 醣類：<br>67.5 g<br>脂肪：<br>19 g<br>蛋白質：<br>18.5 g<br>熱量：<br>515大卡    | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 4.1<br>1.3<br>1.2<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |  |
|              |     | 白精靈菇 0.7 Kg<br>杏鮑菇 0.7 Kg<br>金針菇 0.7 Kg<br>美白菇 0.7 Kg<br>九層塔 0.1 Kg                       | 素食水餃(個*200粒)個 44 個<br>素食水餃(個*200粒)備品 10 個  | 素獅子頭(大)N 22 個<br>素獅子頭(大)備N 5 個<br>大白菜(切片) Kg<br>木耳絲 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) Kg | 有機味美菜(切*款哥) Kg<br>薑絲 Kg                    | 素羊肉(大顆600g*包)N 1 包<br>冬瓜(中丁) Kg<br>薑絲 Kg   |    |   |  |  |  |
| 餐數           | 25  |   |  |  |  |  |    |   |  |  |  |
| 2月26日<br>星期四 | 糙米飯 | 豆筍肉燥  | 吉祥聚寶盆  | 麻婆豆腐   | 鴻運甘藍                                       | 好彩頭湯   |    | 醣類：<br>51 g<br>脂肪：<br>34 g<br>蛋白質：<br>36.9 g<br>熱量：<br>657.6大卡    | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 3.4<br>4.3<br>0.0<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |  |
|              |     | 豆筍(KG*泡水)N 3 Kg<br>素肉燥(600g*包)N 1 包   | 小黃瓜(小丁) Kg<br>玉米粒(Q) Kg<br>豆干丁*榮洲L Kg<br>胡蘿蔔(小丁) Kg                                    | 三色豆(CAS) Kg<br>薄豆腐(小丁4.2K)L 盤  | 木耳絲 Kg<br>枸杞 Kg<br>高麗菜(切片) Kg              | 非基改豆皮(條) 3 條<br>芹菜 0.1 Kg<br>白蘿蔔(中丁) Kg  |    |   |  |  |  |
| 餐數           | 22  |   |  |  |  |  |    |   |  |  |  |
| 2月27日<br>星期五 |     |   |  |  |  |  |    |   |  |  |  |
| 餐數           |     |   |  |  |  |  |    |   |  |  |  |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/2/4

※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對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：