

S016 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第二學期第4週午餐食譜設計

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		
3月2日 星期一	黑芝麻飯	洋芋燒雞	冬瓜甕	紅絲炒蛋	有機小松菜	珍菇肉絲湯		醣類： 93.5 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 34.7 g 熱量： 764.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.7 3.1 1.6 2.5 0.0 0.0
		前腿(骨腿丁CAS) 54 Kg 馬鈴薯(中丁) 15 Kg 胡蘿蔔(中丁) 3 Kg	冬瓜(大丁) 34 Kg 前腿肉片*米迪M 9 Kg 生香菇(切) 1.5 Kg 木耳絲 1 Kg 薑片 0.4 Kg	雞蛋(kg)G 35 Kg 胡蘿蔔(切絲) 16 Kg 青蔥(珠) 0.5 Kg	有機小松菜(切段)款哥 50 Kg 蒜末 0.3 Kg	金針菇 9 Kg 前腿肉絲*米迪M 3 Kg 薑絲 0.3 Kg				
餐數 620										
3月3日 星期二	小米飯	麻油松阪豬	洋蔥炒培根	蔥燒豆腐	彩繪高麗菜	海芽蛋花湯		醣類： 76 g 脂肪： 31.5 g 蛋白質： 37.3 g 熱量： 736.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.5 3.8 1.7 2.5 0.0 0.0
		前腿肉片*米迪M 51 Kg 高麗菜(切片) 15 Kg 胡蘿蔔(切片) 3 Kg 薑片 0.3 Kg	洋蔥(大丁) 35 Kg 碎培根(津谷*CAS) 20 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg	粗豆腐(不切4.5K*狂興) 10 盤 洋蔥(中丁) 3 Kg 青蔥(切段) 0.3 Kg 蒜末 0.3 Kg	高麗菜(切片) 50 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2 Kg 蒜末 0.3 Kg 蝦米(冬蝦) 0.3 Kg	雞蛋(kg)G 6 Kg 乾海芽 1.2 Kg 薑片 0.3 Kg				
餐數 620										
3月4日 星期三	白米飯	飄香肉燥	滷蛋	奶黃包	蒜香油菜	玉米濃湯		醣類： 105 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 36 g 熱量： 816大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.7 3.1 0.9 2.5 0.0 0.0
		豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 42 Kg 豆干丁*榮洲L 12 Kg 碎瓜 6 Kg 油蔥酥(600g) 1 包 青蔥 0.6 Kg 蒜末 0.5 Kg	滷蛋(粒) 620 個 滷蛋(粒)備品 30 粒	小奶黃包(32g*南山) 620 個 小奶黃包(32g*南山)備品 30.01 個	履歷油菜(切段) 50 Kg 蒜末 0.3 Kg	馬鈴薯(小丁) 12 Kg 玉米粒(Q) 6 Kg 雞蛋(kg)G 6 Kg 玉米濃湯粉(1K) 3 包 胡蘿蔔(小丁) 2 Kg				
餐數 620										
3月5日 星期四	糙米飯	紅燒魚丁	蔥爆豬柳	田園珠寶盒	開陽白菜	酸辣湯		醣類： 84 g 脂肪： 35 g 蛋白質： 43.2 g 熱量： 823.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.1 4.5 1.5 2.5 0.0 0.0
		鯊魚(切丁*CAS) 100 Kg 洋蔥(中丁) 10 Kg 青蔥(切段) 0.3 Kg 薑絲 0.3 Kg	豆干片*榮洲L 15 Kg 高麗菜(切片) 13 Kg 前腿豬柳*米迪M 12 Kg 洋蔥(粗絲) 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg 青蔥(切段) 0.6 Kg	玉米粒(Q) 20 Kg 馬鈴薯(小丁) 15 Kg 毛豆仁 4 Kg 胡蘿蔔(小丁) 3 Kg 蒜末 0.3 Kg	大白菜(切片) 50 Kg 非基改豆皮(條) 10 條 胡蘿蔔(切絲) 1.5 Kg 蒜末 0.3 Kg 蝦米(冬蝦) 0.3 Kg	脆筍絲(醃) 6 Kg 雞蛋(kg)G 5 Kg 前腿肉絲*米迪M 3 Kg 粗豆腐(小丁4.5K*狂興) 3 盤 胡蘿蔔(切絲) 1.5 Kg 木耳絲 0.6 Kg				
餐數 620										
3月6日 星期五	白米飯	韓式泡菜肉片	花園錦簇	香滷細腐	炒青江菜	蘿蔔豚骨湯		醣類： 92.5 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 35.4 g 熱量： 768.1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 3.2 2.0 2.5 0.0 0.0
		前腿肉片*米迪M 42 Kg 大白菜(切片) 12 Kg 洋蔥(大丁) 4 Kg 韓式泡菜(3K*包) 2 包 青蔥(切段) 0.3 Kg 蒜末 0.3 Kg	冷凍青花菜(CAS) 45 Kg 前腿肉絲*米迪M 6 Kg 生香菇(切) 1.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜末 0.3 Kg	大三角油豆腐(50g*箇)菜L 620 個 大三角油豆腐(50g*菜)菜L 30 個 滷包 3 個	履歷青江菜(切段) 50 Kg 蒜末 0.3 Kg	白蘿蔔(中丁) 20 Kg 小排骨*米迪M 6 Kg 芹菜(珠) 0.3 Kg				
餐數 620										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/2/23

※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：