

# S016 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第二學期第4週素食食譜設計-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		
3月2日 星期一	黑芝麻飯	馬鈴薯燉雞	冬瓜甕	紅絲炒蛋	有機小松菜	珍菇粉絲湯		醣類： 94.5 g 脂肪： 32.5 g 蛋白質： 41.1 g 熱量： 834.9大卡	全穀雜糧類 5.8 豆魚蛋肉類 4.0 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
		素雞丁(濕)N 2 Kg 馬鈴薯(去皮) 0.8 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.4 Kg	非基改豆皮(條) 4 條 木耳-兩 4 兩 冬瓜(大丁) 1.2 Kg 薑片(兩) 1 兩 生香菇(切) 0.4 Kg	雞蛋(kg)G 1.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.8 Kg	薑絲 0.5 Kg 有機小松菜(切段)款哥 Kg	冬粉(粒) 12 粒 金針菇 0.4 Kg				
餐數 22										
3月3日 星期二	小米飯	三杯杏鮑菇	什錦炒甜豆	紅燒豆腐	彩繪高麗菜	海芽蛋花湯		醣類： 72.5 g 脂肪： 37.5 g 蛋白質： 45.1 g 熱量： 807.9大卡	全穀雜糧類 4.4 豆魚蛋肉類 5.0 蔬菜類 1.3 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
		素米血丁(KG)N 2 Kg 九層塔(兩) 1 兩 薑片(兩) 1 兩 杏鮑菇(頭切塊) 0.8 Kg	鵝鵝絲捲(208g*盒)N 4 盒 冷凍四季豆 0.8 Kg 調味素鴨切片(KG)N 0.8 Kg 木耳絲 0.4 Kg 美白菇 0.4 Kg 黃甜椒(中丁) 0.4 Kg	粗豆腐(不切*狂興)KG 4 Kg 三色豆 0.4 Kg	胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg	乾海芽 Kg 薑片 Kg 雞蛋(kg)G Kg				
餐數 22										
3月4日 星期三	白米飯	豆筍肉燥	滷蛋	奶黃包	香油菜	玉米濃湯		醣類： 112.5 g 脂肪： 35 g 蛋白質： 46.6 g 熱量： 951.4大卡	全穀雜糧類 7.4 豆魚蛋肉類 4.5 蔬菜類 0.3 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
		豆筍(KG*泡水)N 3 Kg 素肉燥(600g*包)N 1 包	滷蛋(粒) 30 個	小奶黃包(32g*南山) 30 個	履歷油菜(切段) Kg	華寶(素)金黃玉米濃湯包 2 包 玉米粒(Q) 0.8 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.8 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.4 Kg 雞蛋(kg)G 0.4 Kg				
餐數 22										
3月5日 星期四	糙米飯	紅燒豆包	田園珠寶盒	鹽水雞滷味	開陽白菜	酸辣湯		醣類： 86 g 脂肪： 31.5 g 蛋白質： 38.7 g 熱量： 782.3大卡	全穀雜糧類 5.1 豆魚蛋肉類 3.8 蔬菜類 1.9 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
		炸豆包(個*彰南)N 30 個 彩椒(切粗絲) 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	青豆仁(兩) 4 兩 玉米粒(Q) 0.4 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.4 Kg 素火腿丁(KG)N 0.4 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.4 Kg	冷凍青花菜(CAS) 1.2 Kg 脆筍片(淨重) 0.8 Kg 蔬菜百頁(Kg)彰南N 0.8 Kg 小黃瓜(大丁) 0.4 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.4 Kg	非基改豆皮(條) 2 條 大白菜(切片) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	粗豆腐(不切*狂興)KG 0.8 Kg 木耳絲 0.4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.4 Kg 脆筍絲(醃) 0.4 Kg 雞蛋(kg)G 0.4 Kg				
餐數 22										
3月6日 星期五	白米飯	霸王薑母鴨	花園錦簇	香滷細腐	炒青江菜	蘿蔔湯		醣類： 97.5 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 36.1 g 熱量： 790.9大卡	全穀雜糧類 5.8 豆魚蛋肉類 3.2 蔬菜類 2.1 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
		凍豆腐(大丁*榮)L 1 Kg 素米血丁(KG)N 0.6 Kg 新鮮玉米(切段) 0.6 Kg 調味素鴨切片(KG)N 0.6 Kg 金針菇 0.3 Kg 高麗菜(剖半) 0.3 Kg	冷凍青花菜(CAS) 2.5 Kg 生香菇(切) 0.4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.4 Kg	大三角油豆腐(30g*個)N 30 個 滷包 1 個	履歷青江菜(切段) Kg	白蘿蔔(中丁) 1.2 Kg 素丸子(KG)N 0.8 Kg 芹菜(珠) 0.4 Kg				
餐數 22										

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：