

# S016 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第二學期第5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9日<br>星期一  | 白米飯 | 白醬馬鈴薯<br>冷凍青花菜(CAS) 2.5 Kg<br>康寶(素)金黃玉米濃湯包 2 包<br>馬鈴薯(中丁) 1.2 Kg<br>冷凍玉米筍 0.6 Kg<br>胡蘿蔔(小丁) 0.3 Kg       | 椒鹽毛豆莢<br>毛豆莢(CAS) 3 Kg  | 魯豆雞<br>素豆雞(Kg*彰南)N 3.6 Kg                | 有機荷葉白菜<br>薑絲 0.5 Kg<br>有機荷葉白菜(切段*歐哥) Kg                   | 味噌豆腐湯<br>味噌(3K*盒) 盒<br>薄豆腐(小丁4.2K)L 盤                 | 履歷豆奶(中央) | 醣類：<br>96 g<br>脂肪：<br>24 g<br>蛋白質：<br>29.6 g<br>熱量：<br>718.4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 | 5.7<br>2.3<br>2.1<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |
| 3月10日<br>星期二 | 十穀飯 | 芋頭燒素雞<br>素雞丁(濕)N 3 Kg<br>冷凍芋頭(大丁) 1.8 Kg   | 玉米四寶<br>素火腿丁(KG)N 0.5 Kg<br>三色豆(CAS) Kg<br>毛豆仁 Kg<br>玉米粒(Q) Kg<br>馬鈴薯(小丁) Kg            | 鮮奶銀絲卷(冷主)<br>小銀絲卷(40g*大家) 30 個           | 香油菜<br>履歷油菜(切段) Kg  | 結頭湯<br>非基改豆皮(條) 2 條<br>芹菜(珠) Kg<br>結頭菜(中丁) Kg         |          | 醣類：<br>112.5 g<br>脂肪：<br>29.5 g<br>蛋白質：<br>38.8 g<br>熱量：<br>870.7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 | 7.5<br>3.4<br>0.0<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |
| 3月11日<br>星期三 | 白米飯 | 黃金薯餅<br>素食薯餅(大*彰南)N 30 片   | 麻油猴頭菇<br>麻油猴頭菇包(0.6k*包)N 2 包<br>凍豆腐(kg*榮)L 1.5 Kg<br>美白菇 0.8 Kg<br>鴻喜菇 0.8 Kg           | 滷蛋<br>滷蛋(粒) 30 個                         | 快炒高麗菜<br>高麗菜(切片) 2.31 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 0.14 Kg<br>蒜末 0.02 Kg | 玉米雪花湯<br>玉米粒(Q) Kg<br>雞蛋(kg)G Kg                      |          | 醣類：<br>80 g<br>脂肪：<br>21 g<br>蛋白質：<br>23 g<br>熱量：<br>601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 | 4.9<br>1.7<br>1.3<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |
| 3月12日<br>星期四 | 燕麥飯 | 香酥菇菇<br>生香菇 3 Kg   | 咖哩洋芋<br>炸豆包切四丁*彰南)N 1.5 Kg<br>素咖哩塊(125g*盒)N 1 盒<br>胡蘿蔔(中丁) Kg<br>馬鈴薯(中丁) Kg             | 香滷細腐(加)<br>大三角油豆腐(50g*代涼) 30 個<br>滷包 1 個 | 履歷青江菜<br>履歷青江菜(切段) Kg                                     | 可可歐雷<br>二砂糖(1K*包) 包<br>可可粉-香濃(1K*包) 包<br>粉圓(3K*包) 包   |          | 醣類：<br>86 g<br>脂肪：<br>23.5 g<br>蛋白質：<br>27.2 g<br>熱量：<br>664.3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 | 5.4<br>2.2<br>1.0<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |
| 3月13日<br>星期五 | 白米飯 | 梅乾滷豆輪<br>杏鮑菇(頭切塊) 1.5 Kg<br>筍乾(乾) 0.5 Kg<br>小小豆輪 0.3 Kg<br>素火腿丁(KG)N 0.3 Kg<br>梅乾菜切絲 0.3 Kg<br>薑母 0.1 Kg | 蓮藕什蔬<br>粗豆干絲(Kg*榮)L 1.5 Kg<br>新鮮四季豆 1.2 Kg<br>履歷蓮藕 1 Kg<br>胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg<br>木耳 0.15 Kg | 蒸水餃(*2)<br>素食水餃(個*200粒)個 60 個            | 炒小白菜<br>履歷小白菜(切段) Kg                                      | 冬瓜湯<br>素羊肉(大順600g*包)N 1 包<br>白精靈菇 0.2 Kg<br>冬瓜(中丁) Kg |          | 醣類：<br>107.5 g<br>脂肪：<br>21 g<br>蛋白質：<br>26.7 g<br>熱量：<br>725.8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>1.7<br>1.4<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/3/3

※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：