

# S016 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第二學期第6週食譜設計

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16日 星期一	白米飯	萬家香肉燥	鮮肉湯包	麻婆豆腐	炒有機青松菜	冬瓜豚骨湯		醣類： 89 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 34 g 熱量： 744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 3.1 1.3 2.5 0.0 0.0
		豬絞肉(絞肉*米油)M 45 Kg 碎瓜 6 Kg 油蔥酥(600g) 1 包 青蔥(珠) 0.6 Kg 蒜末 0.5 Kg	小籠湯包(25g*個)CAS 620 個 小籠湯包(25g*個)CAS備品 30 個	粗豆腐(小丁4.5K*莊興) 9 盤 豬絞肉(粗絞肉*米油)M 6 Kg 三色豆(CAS) 3 Kg 青蔥(珠) 0.5 Kg 蒜末 0.3 Kg	有機青松菜(切段*款) 50 Kg 蒜末 0.3 Kg	冬瓜(中丁) 24 Kg 龍骨丁*泰安 6 Kg 薑絲 0.3 Kg				
3月17日 星期二	燕麥飯	蜜汁雞排(加)	柴香蒸蛋	什錦桂筍燒	彩繪高麗菜	紫菜蛋花湯		醣類： 89.5 g 脂肪： 34 g 蛋白質： 42.5 g 熱量： 834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 4.3 1.4 2.5 0.0 0.0
		法粉蛋汁香雞排(200克*庄) 620 片 法粉蛋汁雞排(200克*庄)備 30 片 耐炸油(18L) 2 桶	雞蛋(kg)G 40 Kg 柴魚片(600g/包) 1 包	桂竹筍(切段) 36 Kg 前腿肉絲*米油M 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2 Kg 木耳絲 1 Kg 青蔥(珠) 0.5 Kg 蒜仁 0.3 Kg	高麗菜(切片) 50 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.2 Kg 蒜仁 0.5 Kg	雞蛋(kg)G 12 Kg 乾海芽 0.4 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg				
3月18日 星期三	白米飯	酸菜肉片	刈包	茶葉蛋	彩繪銀芽	古早味鹹粥		醣類： 111 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 35.5 g 熱量： 829大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.0 2.9 1.2 2.5 0.0 0.0
		前腿肉片*米油M 36 Kg 酸菜絲(醃) 15 Kg 薑絲 0.5 Kg	鮮奶刈包(45g/南山) 620 個 花生糖粉(300g*包) 35 包 鮮奶刈包(45g/南山)備品 30 個	茶葉蛋 620 個 茶葉蛋備品 30 個	豆芽菜 40 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 韭菜(切段) 0.6 Kg 蒜末 0.3 Kg	高麗菜(粗絲) 15 Kg 新鮮芋頭(小丁) 12 Kg 豬絞肉(絞肉*米油)M 12 Kg 雞蛋(kg)G 12 Kg 毛豆仁 3 Kg 油蔥酥(600g) 1 包 芹菜(珠) 1 Kg				
3月19日 星期四	紫米飯	蔥燒魚丁	歡樂部隊鍋	香滷蛋	炒青江菜	冬瓜珍珠		醣類： 104 g 脂肪： 36.5 g 蛋白質： 47.8 g 熱量： 935.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.6 4.8 1.0 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	凍豆腐(kg*榮)L 15 Kg 前腿肉絲*米油M 12 Kg 高麗菜(切片) 12 Kg 韓國年糕絲(500g*包) 12 包 韓式泡菜(3K*包) 2 包 胡蘿蔔(切片) 1.2 Kg	滷蛋(粒) 620 個 滷蛋(粒)備品 30 粒	履歷青江菜(切段) 50 Kg 蒜末 0.5 Kg	冬瓜糖塊 22 個 二砂糖(1Kg*包) 6 包 粉圓(3K*包) 5 包				
3月20日 星期五	白米飯	極品當歸鴨	鮮菇拌青花	馬拉糕	開陽白菜	蘿蔔豚骨湯		醣類： 100.5 g 脂肪： 19.5 g 蛋白質： 23.9 g 熱量： 673.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.0 1.4 2.1 2.5 0.0 0.0
		鴨丁(Q) 45 Kg 凍豆腐(kg*榮)L 15 Kg 高麗菜(切片) 12 Kg 當歸藥膳包 8 包 金針菇 3 Kg 胡蘿蔔(大丁) 3 Kg 薑片 0.5 Kg	冷凍青花菜(CAS) 45 Kg 前腿肉絲*米油M 4.5 Kg 美白菇 3.5 Kg 胡蘿蔔(切片) 2 Kg 蒜末 0.5 Kg	卡好馬拉糕(50g*桂冠) 620 個 卡好馬拉糕50g*桂冠備品 30 個	大白菜(切片) 50 Kg 胡蘿蔔(切片) 2 Kg 木耳絲 1.2 Kg 蒜末 0.3 Kg 蝦米(冬蝦) 0.2 Kg	白蘿蔔(中丁) 20 Kg 小排骨*米油M 6 Kg 芹菜(珠) 0.3 Kg				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/3/10

※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：