

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-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16日 星期一	白米飯	香菇肉燥	素餡餅	麻婆豆腐	炒有機青松菜	冬瓜湯		醣類： 94 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 28 g 熱量： 699.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.2 2.2 0.2 2.5 0.0 0.0
		素瓜仔肉醬(150g)N 6 罐 豆干丁*榮洲L 1.2 Kg 豆筍(KG*泡水)N 1.2 Kg 乾香菇絲(兩) 1.2 兩	素餡餅(個)N 30 個	三色豆(CAS) Kg 粗豆腐(小丁4.5K*莊興) 盤	薑絲 0.5 Kg 有機青松菜(切段*款) Kg	非基改豆皮(條) 3 條 冬瓜(中丁) Kg 薑絲 Kg				
餐數	30									
3月17日 星期二	燕麥飯	滷豆雞	蒸蛋	什錦桂筍燒	彩繪高麗菜	紫菜蛋花湯		醣類： 82.5 g 脂肪： 23 g 蛋白質： 25.7 g 熱量： 639.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.1 0.0 2.5 0.0 0.0
		素豆雞(Kg*彰南)N 2.5 Kg 百頁豆腐*彰南N 1.5 Kg	雞蛋(kg)G Kg	素皮絲(素)N 0.3 Kg 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 桂竹筍(切段) Kg	胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg	乾海芽 Kg 雞蛋(kg)G Kg				
餐數	30									
3月18日 星期三	白米飯	素肉排	刈包	茶葉蛋	彩繪銀芽	素食鹹粥		醣類： 102 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 33.9 g 熱量： 786.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.8 2.9 0.0 2.5 0.0 0.0
		素肉排片*優鮮一族N 30 片	鮮奶刈包(45g/南山) 30 個 花生糖粉(300g*包) 包	茶葉蛋 30 個	豆芽菜 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	素肉燥(600g*包)N 1.2 包 豆筍(KG*泡水)N 1 Kg 玉米粒(CAS) Kg 芹菜(珠) Kg 乾香菇絲(Kg) Kg 雞蛋(kg)G Kg				
餐數	30									
3月19日 星期四	紫米飯	三杯菇菇	歡樂部隊鍋	香滷蛋	炒青江菜	冬瓜珍珠		醣類： 86.5 g 脂肪： 21 g 蛋白質： 23.7 g 熱量： 629.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 1.7 0.8 2.5 0.0 0.0
		凍豆腐(kg*榮)L 1.5 Kg 金針菇 0.8 Kg 美白菇 0.8 Kg 鴻喜菇 0.8 Kg	素韓式泡菜(369g)N 1 罐 韓國年糕條(500g*包) 包 胡蘿蔔(切片) Kg 凍豆腐(kg*榮)L Kg 高麗菜(切片) Kg	滷蛋(粒) 30 個	履歷青江菜(切段) Kg	冬瓜糖塊 個 二砂糖(1Kg*包) 包 粉圓(3K*包) 包				
餐數	30									
3月20日 星期五	白米飯	魯藥膳豆筍	宮保杏鮑菇	馬拉糕	開陽白菜	蘿蔔湯		醣類： 95 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 29.8 g 熱量： 719.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.0 2.4 1.0 2.5 0.0 0.0
		豆筍(KG*泡水)N 2.4 Kg 枸杞(兩) 1.2 兩 紅棗(兩) 1.2 兩 當歸藥膳包 1.2 包	杏鮑菇 3 Kg 乾辣椒片(兩) 1 兩 油花生 0.5 Kg	卡好馬拉糕(50g*桂冠) 30 個	非基改豆皮(條) 2 條 乾香菇絲(兩) 1 兩 大白菜(切片) Kg 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切片) Kg	素丸子(KG)N 1 Kg 白蘿蔔(中丁) Kg 芹菜(珠) Kg				
餐數	30									

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對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：