

S016 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第二學期第7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		
								醣類：	全穀雜糧類	
3月23日 星期一	小米飯	紅燒排骨	開運蘿蔔糕	豆皮滷白菜	履歷青江菜	味噌海芽湯		醣類：	全穀雜糧類	5.8
		前腿肉丁*米油M 27 Kg 軟骨丁*陸輝 24 Kg 白蘿蔔(中丁) 18 Kg 胡蘿蔔(中丁) 3 Kg 素蠔油(6K*萬家香) 2 桶 蒜仁 0.3 Kg	蘿蔔糕(50g*50片)小 620 片 蘿蔔糕(50g*50片)小備品 30 片	大白菜(切片) 55 Kg 前腿肉絲*米油M 9 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2 Kg 非基改豆皮(條) 1 條 蒜末 0.3 Kg 蝦米(冬蝦) 0.2 Kg	履歷青江菜(切段) 50 Kg 蒜末 0.3 Kg	洋蔥(中丁) 4.5 Kg 粗豆腐(小丁4.5K*狂興) 3 盤 味噌(3K*盒) 1.5 盒 乾海芽 0.3 Kg 青蔥 0.2 Kg		脂肪：97 g 26 g 蛋白質：32.5 g 熱量：752大卡	豆魚蛋肉類 2.7 蔬菜類 2.0 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
3月24日 星期二	五穀飯	彩椒雞丁	胡蘿蔔炒蛋	冰心地瓜	蒜香高麗菜	元氣四神湯		醣類：	全穀雜糧類	6.0
		骨腿(骨腿丁CAS) 60 Kg 洋蔥(中丁) 4 Kg 紅甜椒(中丁) 4 Kg 黃甜椒(中丁) 4 Kg 青蔥(切段) 0.5 Kg	雞蛋(kg)G 36 Kg 胡蘿蔔(切絲) 14 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg	履歷冰心地瓜(條格) 620 條 履歷冰心地瓜(條格)備品 30 條	高麗菜(切片) 50 Kg 蒜末 0.3 Kg	白蘿蔔(中丁) 20 Kg 四神包 8.99 包 軟骨丁 6 Kg 大薏仁O 2 Kg		脂肪：97 g 25.5 g 蛋白質：31.6 g 熱量：743.9大卡	豆魚蛋肉類 2.6 蔬菜類 1.4 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
3月25日 星期三	紅麵線(20K)	麥香雞(加)	美味漢堡	五香滷蛋	彩繪銀芽	麵線糊		醣類：	全穀雜糧類	3.2
		雞堡(CAS) 620 片 雞堡(CAS)備 30 片	漢堡皮(60克*全聯) 620 個 蕃茄醬包(包) 620 包 蕃茄醬包(小包)備 30.01 包 漢堡皮(60克*全聯)備品 30 個	滷蛋(粒) 620 個 滷蛋(粒)備品 30 粒	豆芽菜 42 Kg 韭菜 1 Kg	大白菜(切片) 25 Kg 赤肉羹(裕興) 15 Kg 脆筍絲(醃) 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 4.5 Kg 木耳絲 2.5 Kg 油蔥酥(600g) 1 包		脂肪：53.5 g 20 g 蛋白質：18 g 熱量：466大卡	豆魚蛋肉類 1.5 蔬菜類 1.1 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
3月26日 星期四	糙米飯	紅燒魚丁	香滷小雞腿	玉米炒蛋	有機青松菜	虱目魚丸湯(加)		醣類：	全穀雜糧類	7.6
		鯊魚(切丁*Q) 100 Kg 洋蔥(中丁) 10 Kg 青蔥(切段) 0.3 Kg 薑絲 0.3 Kg	翅小腿(支*CAS)耀陸備 620 支 翅小腿(支*CAS)耀陸備備 30 支	雞蛋(kg)G 33 Kg 玉米粒(Q) 24 Kg 青蔥(珠) 2 Kg	有機青松菜(切段*欵) 50 Kg 蒜末 0.3 Kg	白蘿蔔(中丁) 15 Kg 小虱目魚丸(Q) 10 Kg 芹菜(珠) 0.5 Kg		脂肪：120 g 39.5 g 蛋白質：54.2 g 熱量：1052.3大卡	豆魚蛋肉類 5.4 蔬菜類 1.2 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
3月27日 星期五	紫米飯	蔥爆豬肉	筍香包	青花拌鮮魷	履歷葉萵苣	玉米濃湯		醣類：	全穀雜糧類	7.9
		前腿肉片*米油M 42 Kg 高麗菜(切片) 12 Kg 洋蔥(切絲) 8 Kg 青蔥(切段) 0.5 Kg 蒜末 0.3 Kg	筍香包(70g*桂冠) 620 個 筍香包(70g*桂冠)備品 30 個	冷凍青花菜(CAS) 45 Kg 魷魚圈(2K*包)Q 3 包 生香菇(切) 1.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜末 0.3 Kg	履歷葉萵苣(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		脂肪：128 g 23 g 蛋白質：32.4 g 熱量：848.6大卡	豆魚蛋肉類 2.1 蔬菜類 1.9 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/3/17

※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：