

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-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		
								醣類：	全穀雜糧類	
3月23日 星期一	小米飯	素食鹽酥雞	紫茄燒油腐	滷海帶	履歷青江菜	味噌豆腐湯		醣類： 89 g	全穀雜糧類 2.4	5.4
		杏鮑菇 1.5 Kg	茄子 2 Kg	海帶片 30 片	薑絲 0.5 Kg	味噌(3K*盒) 盒				
餐數 30		波浪薯條 1.5 Kg	小四角油豆腐丁(Kg*菜L) 1.5 Kg	滷包 1 個	履歷青江菜(切段) Kg	薄豆腐(小丁4.2K)L 盤		脂肪： 24.5 g	蔬菜類 1.6	2.5
		素鹽酥雞(KG)N 1.5 Kg	薑片 0.1 Kg				蛋白質： 29.2 g			
		九層塔 0.05 Kg							熱量： 693.3大卡	乳品類 0.0
3月24日 星期二	五穀飯	古早味素肉燥	胡蘿蔔炒蛋	冰心地瓜	炒高麗菜	元氣四神湯		醣類： 106.5 g		
		碎豆干丁*榮洲L 1.2 Kg	雞蛋(kg)G Kg	履歷冰心地瓜(條格) 30 條	胡蘿蔔(切絲) Kg	高麗菜(切片) Kg			素羊肉(大顆600g*包)N 1 包	
餐數 30		脆瓜罐(180g*愛之味) 1 罐	胡蘿蔔(切絲) Kg			四神包 0.01 包		脂肪： 19.5 g	蔬菜類 0.0	2.5
		乾香菇絲(兩) 1 兩				大薏仁O Kg	蛋白質： 24 g			
		乾素肉末N 0.3 Kg				白蘿蔔(中丁) Kg			熱量： 697.5大卡	乳品類 0.0
		素皮絲(KG)N 0.1 Kg								
		碎豆筍 1 KG								
3月25日 星期三	紅麵線	素雞排	美味漢堡(提升)	五香滷蛋	繽紛銀芽	麵線糊		醣類： 46.5 g	全穀雜糧類 2.9	3.1
		素雞排(個*彰南)N 30 個	漢堡皮(60克*全聯) 30 個	滷蛋(粒) 30 個	胡蘿蔔 0.1 Kg	素肉羹(KG)N 2 Kg				
餐數 30			蕃茄醬包(包) 30 包		有機青松菜*淨芽 Kg	大白菜(切片) Kg	脂肪： 27 g	蔬菜類 0.0	2.5	0.0
						木耳絲 Kg				
						胡蘿蔔(切絲) Kg	熱量： 535大卡	乳品類 0.0		
						脆筍絲(醃) Kg				
3月26日 星期四	糙米飯	藥膳猴頭菇	玉米炒蛋	魯龍鳳腿	有機青松菜	香菇貢丸湯		醣類： 108 g	全穀雜糧類 2.1	7.0
		猴油猴頭菇包(0.6k*包)N 2 包	玉米粒(Q) Kg	素龍鳳腿(支*彰南)N 30 支	有機青松菜(切段*款) Kg	素香菇大貢丸(25g*個)N 30 個				
餐數 30		凍豆腐(大丁*菜L) 1 Kg	雞蛋(kg)G Kg			薑絲(兩) 1 兩	脂肪： 23 g	蔬菜類 0.6	2.5	0.0
		金針菇 0.6 Kg								
		美白菇 0.6 Kg					熱量： 756.2大卡	乳品類 0.0		
		鴻喜菇 0.6 Kg								
3月27日 星期五	紫米飯	藥膳豆筍	奶皇包	魯三角豆腐	履歷葉萵苣	巧達濃湯		醣類： 115.5 g	全穀雜糧類 2.9	7.7
		豆筍(KG*泡水)N 2.4 Kg	奶黃包(70g*桂冠) 30 個	中三角油豆腐(34g*個)菜L 30 個	履歷葉萵苣(切段) Kg	素濃湯粉(120g*包)N 1 包				
餐數 30		枸杞(兩) 1 兩		滷包 1 個		南瓜(小丁) 0.5 Kg	脂肪： 27 g	蔬菜類 0.0	2.5	0.0
		紅棗(兩) 1 兩				馬鈴薯(小丁) 0.2 Kg				
		當歸藥膳包 1 包				雞蛋(kg)G 0.2 Kg	熱量： 847.8大卡	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合對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：