

# S016 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第二學期第8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			
月 日 星期 一											
餐數											
3 月 31 日 星期 二	五 穀 飯	<b>金黃薯餅</b> 素食薯餅(大*彰南)N 30 片 波浪薯條 1 Kg	<b>砂鍋白菜滷</b> 大白菜(切片) Kg 金針菇 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 乾香菇絲(Kg) Kg 非基改豆皮(1.8K*袋)N 袋	<b>蕃茄炒蛋</b> 牛蕃茄 Kg 雞蛋(kg)G Kg 蕃茄醬(3.15K*歐美特)塑膠 桶	<b>履歷福山萵苣</b> 薑絲 0.3 Kg 履歷福山萵苣(切段) Kg	<b>愛玉甜湯</b> 二砂糖(1Kg*包) 包 愛玉(5K*包)菓L 包		醣類： 86 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 11.5 g 熱量： 502.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.7 0.0 0.1 2.5 0.0 0.0	
餐數 30											
4 月 1 日 星期 三	白 米 飯	<b>香菇肉燥</b> 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	<b>經典奶皇包(冷主)</b> 小奶黃包(32g*南山) 30 個	<b>椒鹽毛豆莢</b> 毛豆莢(CAS) Kg 粗粒黑胡椒(KG) Kg 蒜末 Kg 八角粒 Kg	<b>香油菜</b> 履歷油菜(切段) Kg	<b>蘿蔔湯</b> 素丸子(KG)N 1 Kg 白蘿蔔(中丁) Kg 芹菜(珠) Kg		醣類： 99 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 24.4 g 熱量： 678.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.6 1.6 0.0 2.5 0.0 0.0	
餐數 30											
4 月 2 日 星期 四	芝 麻 飯 ( <b>ㄟ</b> )	<b>三杯素腰花</b> 素腰花(600g*包)N 3 包 杏鮑菇 1 Kg 美白菇 1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg 薑片 0.3 Kg	<b>麻婆豆腐(144)</b> 胡蘿蔔(小丁) Kg 粗豆腐(小丁4.5K*莊興) 盤	<b>黃金滷蛋</b> 滷蛋(粒) 30 個	<b>香高麗菜</b> 胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg	<b>海芽蛋花湯(4)</b> 乾海芽 Kg 雞蛋(kg)G Kg		醣類： 102 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 32.1 g 熱量： 765.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 2.6 0.9 2.5 0.0 0.0	
餐數 30											
月 日 星期 五											
餐數											

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/3/24

※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：