

S016 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第二學期第9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											
4月7日 星期二	白米飯	韓式年糕 韓國年糕絲(500g*包) 2包 杏鮑菇(素) 1.5 Kg 大白菜(切片) 1.2 Kg 素韓式泡菜(KG)N 1.2 Kg 美白菇 0.6 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg	香豆干(336) 八角粒(兩) 1 兩 豆干片*榮洲L 1 Kg 紅辣椒 Kg	日月潭茶香蛋(32) 白煮蛋(去殼*個) 30 個	有機黑葉白菜 薑絲 0.5 Kg 有機黑葉白菜(切段)欣哥 Kg	針菇豆皮湯 非基改豆皮(條) 3 條 素羊肉(大顆600g*包)N 1 包 金針菇 Kg		糖類： 82 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 31 g 熱量： 690.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 2.8 1.4 2.5 0.0 0.0	
4月8日 星期三	紫米飯	素麻油雞 凍豆腐(kg*榮)L 3 Kg 素米血(450g*龍味奇)N 2 包 素雞丁(濕)N 1.2 Kg	麥克雞塊(炸/加) 素芋頭餅(大)N 30 個	日式高湯蒸蛋 蒸蛋紙(50張*包) 0.03 包 雞蛋(kg)G Kg 素食高湯(3K*品高) 桶	有機銀芽 木耳絲 Kg 有機豆芽菜*淨芽 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	味噌豆腐湯(72) 味噌(3K*盒) 盒 粗豆腐(小丁4.5K*狂興) 盤		糖類： 36 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 25.8 g 熱量： 494.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	2.4 3.0 0.0 2.5 0.0 0.0	
4月9日 星期四	糙米飯	糖醋豆包 炸豆包(個*彰南)N 30 個 鳳梨罐頭(227g*罐) 1 罐 彩椒(中丁) 0.5 Kg	沙茶肉羹 素肉羹(KG)N 1 Kg 大白菜(切片) Kg 金針菇 Kg 胡蘿蔔(切片) Kg	田園四色 小黃瓜 1 Kg 素火腿丁(KG)N 0.3 Kg 胡蘿蔔(中丁) Kg 馬鈴薯(中丁) Kg	有機青江菜 有機青江菜(切段*欵) Kg	冬瓜玉穗湯 冷凍玉米塊(個*CAS) 30 個 薑片 Kg 冬瓜(中丁) Kg	履歷豆奶(中央)	糖類： 116.5 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 37.2 g 熱量： 866.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.5 3.1 0.5 2.5 0.1 0.0	
4月10日 星期五	糙米飯(自備)	沙茶什錦鍋 大白菜(切片) 2 Kg 素米血(450g*龍味奇)N 2 包 素沙茶醬(120g*罐)N 1 罐 新鮮玉米(切段) 1 Kg 豆皮角(KG) 0.6 Kg 金針菇 0.3 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2 Kg	紅蘿蔔炒蛋 胡蘿蔔(切絲) Kg 雞蛋(kg)G Kg	嫩炒海帶根 海帶根 1.5 Kg 紅辣椒 Kg 薑絲 Kg	彩繪有機高麗菜 胡蘿蔔(切絲) 0.01 Kg 高麗菜(切片) 0.01 Kg	綠豆湯 二砂糖(1Kg*包) 包 綠豆O Kg		糖類： 107 g 脂肪： 16.5 g 蛋白質： 20.3 g 熱量： 657.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.7 0.8 1.3 2.5 0.0 0.0	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/3/31

※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：