

S016 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第二學期第10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			
4月13日 星期一	蕎麥飯	塔香豆腸	鮮菇茶碗蒸	塔香海帶根	有機苜蓿白菜	玉米濃湯		糖類： 102 g 脂肪： 20 g 蛋白質： 24.4 g 熱量： 685.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 1.5 0.9 2.5 0.0 0.0	
		炸豆腸(N) 2 Kg 杏鮑菇 0.5 Kg 素米血丁(KG)N 0.5 Kg 九層塔 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	洗選蛋 1.3 Kg 鴻喜菇 0.3 Kg 胡蘿蔔(去皮) 0.2 Kg	海帶根 1 Kg 炸豆包絲*彰南N 0.5 Kg 金針菇 0.1 Kg 胡蘿蔔(去皮) 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	薑絲 0.3 Kg 有機苜蓿白菜(切段*款哥) Kg	素濃湯粉(120g*包)N 1 包 三色豆(CAS) Kg 玉米粒(Q) Kg 馬鈴薯(去皮) Kg					
餐數	30										
4月14日 星期二	白米飯	腰果素雞丁	玉米可樂餅	炒白菜	炒高麗菜	冬瓜珍珠		糖類： 81 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 28 g 熱量： 656.5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 2.4 1.2 2.5 0.0 0.0	
		素雞丁(濕)N 2 Kg 熟白芝麻(兩) 1 兩 百頁豆腐*彰南N 1 Kg 紅甜椒 0.3 Kg 黃甜椒 0.3 Kg 生腰果N 0.2 Kg	玉米可樂餅(個*CAS) 30 個	大白菜(切片) 3 Kg 凍豆腐(kg*榮)L 0.5 Kg 素韓式泡菜(369g)N 0.5 罐 胡蘿蔔(去皮) 0.15 Kg 木耳 0.1 Kg	胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg 薑絲 Kg	冬瓜糖塊 個 二砂糖(1Kg*包) 包 粉圓(3K*包) 包					
餐數	30										
4月15日 星期三	白米飯	特濃咖哩醬	胡蘿蔔炒蛋	紅豆包	香油菜	味噌豆腐湯		糖類： 1.5 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 0.2 g 熱量： 119.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	0.1 0.0 0.0 2.5 0.0 0.0	
		素羊肉(大順600g*包)N 1 包 馬鈴薯(去皮) 1 Kg 高麗菜(切片) 1 Kg 素咖哩塊(220g*殼盛)N 1 盒 美白菇 0.6 Kg 素皮絲(KG)N 0.5 Kg 鴻喜菇 0.3 Kg 胡蘿蔔(去皮) 0.2 Kg	雞蛋(kg)G 2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg	南山小紅豆包30g 30 個	履歷油菜(切段) Kg 薑絲 Kg	味噌(3K*盒) 盒 薄豆腐(小丁4.2K)L 盤					
餐數	30										
4月16日 星期四	五穀飯	麻油猴頭菇	炸醬公仔麵	茶葉蛋	履歷青江菜	冬瓜鮮菇湯		糖類： 3 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 0.4 g 熱量： 126.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	0.2 0.0 0.0 2.5 0.0 0.0	
		麻油猴頭菇包(0.6k*包)N 2 包 凍豆腐(kg*榮)L 1.5 Kg 美白菇 0.8 Kg 鴻喜菇 0.8 Kg	素雞力炸醬(175g*玻璃)N 罐 胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(粗絲) Kg 王子麵(50g*油味40人同批) 箱	茶葉蛋 30 個	履歷青江菜(切段) 1 Kg 薑絲 0.1 Kg	素羊肉(大順600g*包)N 1 包 冬瓜(去皮去籽) 1 Kg 生香菇 0.2 Kg 薑片 0.1 Kg					
餐數	30										
4月17日 星期五	白米飯	鳳梨木耳	素水餃	醬燒豆腐	履歷葉萵苣	海芽蛋花湯		糖類： 1.5 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 0.2 g 熱量： 119.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	0.1 0.0 0.0 2.5 0.0 0.0	
		新鮮鳳梨(個*Q)好果 2 個 乾川耳(小朵)N 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg	素食水餃(個*200粒)個 59.98 個	豆腐(1.2K*盒)L 1 盒 生香菇 0.5 Kg 三色豆(CAS) 0.2 Kg	履歷葉萵苣(切段) Kg 薑絲 Kg	薑片(兩) 0.01 兩 乾海芽 Kg 雞蛋(kg)G Kg					
餐數	30										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/4/7

※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：