

S016 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第二學期第11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20日 星期一	糙米飯(自備)	酸白菜肉鍋	滷油腐(加)	田園珠寶盒	履歷青江菜(64)	紫菜蛋花湯		醣類： 119 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 30.3 g 熱量： 799.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.5 2.0 1.3 2.5 0.0 0.0	
		酸白菜(600g) 2包 素米血(450g*龍味奇)N 1包 大白菜(切片) 1 Kg 百頁豆腐*彰南N 1 Kg 非基改豆皮角 1 Kg 金針菇 0.6 Kg	大三角油豆腐(50g*個)宗L 30個 滷包 1個	玉米粒(Q) 1 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.8 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.3 Kg 毛豆仁 0.2 Kg	薑絲 0.5 Kg 履歷青江菜(切段) Kg	乾海芽 Kg 雞蛋(kg)G Kg					
餐數	30										
4月21日 星期二	白米飯	照燒素干貝	嫩炒桂竹筍	香滷海帶片	履歷油菜(78)	紅豆薏仁湯		醣類： 103 g 脂肪： 15 g 蛋白質： 17.5 g 熱量： 617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 0.5 0.8 2.5 0.0 0.0	
		玉米粒罐-小 5罐 乾海芽(兩) 5兩 素燒烤醬(230g*菇王)N 5罐 素干貝N 1.5 Kg 小黃瓜 1 Kg 胡蘿蔔 0.5 Kg	素皮絲(KG)N 0.6 Kg 木耳絲 Kg 桂竹筍(切段) Kg	海帶片 30片 滷包 個	履歷油菜(切段) Kg	二砂糖(1Kg*包) 包 紅豆(履歷)O Kg 薏仁O Kg					
餐數	30										
4月22日 星期三	紅麵線	燒烤素串燒	滷蛋	豆皮白菜	豆芽菜	黃瓜湯		醣類： 7 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 19.6 g 熱量： 335.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	0.0 2.6 1.4 2.5 0.0 0.0	
		竹籤 2包 素魚豆腐N 1.2 Kg 素蛋汁烤肉醬(小)N 1瓶 熟白芝麻(兩) 1兩 櫛瓜 0.6 Kg 杏鮑菇 0.3 Kg 素鹽酥雞(KG)N 0.3 Kg	滷蛋(粒) 30個 滷包(袋) 袋	大白菜(切片) 2.5 Kg 非基改豆皮(條) 2條 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg	木耳絲 Kg 豆芽菜 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	素羊肉(大顆600g*包)N 1包 胡瓜(切片) Kg 薑片 Kg					
餐數	30										
4月23日 星期四	芝麻飯(0.3K)	麻油猴頭菇	蜜汁豆干	銀絲卷(冷主)	履歷空心菜	蘿蔔湯(27)		醣類： 118 g 脂肪： 21 g 蛋白質： 27.8 g 熱量： 772.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.7 1.7 0.5 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	大溪黑豆干(12丁*榮)L 1.5 Kg 滷包 個 麥芽糖(600g*罐) 罐 熟白芝麻 Kg	小銀絲卷(40g*大家) 30個	履歷空心菜(切段) Kg	素丸子(KG)N 0.6 Kg 白蘿蔔(中丁) Kg 芹菜(珠) Kg					
餐數	30										
4月24日 星期五	糙米飯(自備)	豆筍肉燥	蠔油蘿蔔糕	蕃茄炒蛋	炒花椰菜	冬瓜湯		醣類： 116.5 g 脂肪： 29 g 蛋白質： 38.7 g 熱量： 881.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.7 3.3 0.2 2.5 0.0 0.0	
		豆筍(KG*泡水)N 4 Kg 素肉燥(600g*包)N 1包	素蘿蔔糕(片)N 30片	牛蕃茄(大丁) Kg 雞蛋(kg)G Kg 蕃茄醬(3K*罐)可果與德膠 罐	冷凍青花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(去皮) Kg	金針菇 0.5 Kg 冬瓜(中丁) Kg 薑絲 Kg					
餐數	30										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/4/15

※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：