

# S016 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第二學期第13週食譜設計

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	
5月4日 星期一	白米飯	鮑菇燒雞	日式關東煮	小瓜炆肉片	有機莧菜	冬瓜排骨湯		醣類：	全穀雜糧類	5.2
		前腿(骨腿丁CAS) 52 Kg	白蘿蔔(中丁) 15 Kg	豆芽菜 21 Kg	有機莧菜(切段)*歐帝彰化 50 Kg	冬瓜(中丁) 24 Kg		89.5 g	豆魚蛋肉類	2.4
		杏鮑菇(頭切塊) 12 Kg	小四角油豆腐丁(Kg)*榮L 12 Kg	前腿肉片*米迪M 6 Kg	蒜末 0.5 Kg	中骨*陸輝 6 Kg		脂肪：	蔬菜類	2.3
		胡蘿蔔(中丁) 3 Kg	冷凍玉米塊(Q) 12 Kg	小黃瓜(切片) 5 Kg		薑片 0.3 Kg		24.5 g	油脂類	2.5
		蒜仁 0.4 Kg	海帶結 6 Kg	木耳絲 3 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
		薑片 0.4 Kg	生香菇(切) 3 Kg	金針菇 3 Kg				29.5 g	乳品類	0.0
九層塔 0.3 Kg	柴魚片(300g/包) 1 包	胡蘿蔔(切片) 3 Kg			熱量：					
餐數	617							696.5大卡		
5月5日 星期二	糙米飯	糖醋排骨	滑嫩蒸蛋	塔香海帶	蒜香油菜	魚丸湯		醣類：	全穀雜糧類	5.0
		前腿肉片*米迪M 31 Kg	雞蛋(kg)G 31 Kg	海帶結 33 Kg	履歷油菜(切段) 50 Kg	小虱目魚丸(Q) 12 Kg		83 g	豆魚蛋肉類	3.1
		軟骨丁*陸輝 12 Kg	素食高湯(3K*品高) 1 桶	前腿肉絲*米迪M 6 Kg	蒜末 0.5 Kg	薑絲 0.3 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.6
		洋蔥(中丁) 10 Kg		胡蘿蔔(切絲) 1.2 Kg				28 g	油脂類	2.5
		彩椒(切片) 3 Kg		九層塔 0.3 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
		蕃茄醬(3L*歐美特) 1 罐		蒜末 0.3 Kg				33.3 g	乳品類	0.0
蒜末 0.5 Kg					熱量：					
熟白芝麻 0.3 Kg					717.2大卡					
餐數	617									
5月6日 星期三	湯麵(90K)	紅燒豬肉湯	銀絲卷	香辣毛豆莢	蒜香地瓜葉	蜜汁千丁		醣類：	全穀雜糧類	8.5
		前腿肉片*米迪M 30 Kg	鮮奶小銀絲卷(南山) 620 個	毛豆莢(CAS) 27 Kg	地瓜葉(處理好) 50 Kg	大溪黑豆干(切9丁)*榮L 30 Kg		136.5 g	豆魚蛋肉類	2.3
		白蘿蔔(中丁) 12 Kg	鮮奶小銀絲卷(南山)備品 30 個	粗粒黑胡椒(600g*包) 1 包	蒜末 0.5 Kg	熟白芝麻 0.2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.8
		胡蘿蔔(中丁) 12 Kg		蒜末 0.5 Kg				24 g	油脂類	2.5
		洋蔥(中丁) 8 Kg						蛋白質：	水果類	0.0
		牛蕃茄(中丁) 6 Kg						34.9 g	乳品類	0.0
油蔥酥(300g) 1 包					熱量：					
芹菜(珠) 0.62 Kg					901.6大卡					
餐數	617									
5月7日 星期四	蕎麥飯	紅燒旗魚	泡菜炒年糕	五彩干絲	炒青江菜	綠豆芋圓湯		醣類：	全穀雜糧類	6.0
		紅旗魚丁(Q*大台中) 100 Kg	韓國年糕(500g*包) 19 包	海帶絲(切段) 27 Kg	履歷青江菜(切段) 50 Kg	芋圓(600g*包) 12 包		98.5 g	豆魚蛋肉類	3.5
		洋蔥(中丁) 10 Kg	大白菜(切片) 18 Kg	白豆干絲(Kg*榮洲) 9 Kg	蒜末 0.5 Kg	綠豆O 9 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.7
		青蔥(切段) 0.3 Kg	前腿肉片*米迪M 9 Kg	芹菜(切段) 3 Kg		二砂糖(1Kg*包) 6 包		30 g	油脂類	2.5
		薑絲 0.3 Kg	洋蔥(中丁) 6 Kg	金針菇 3 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
			非基改豆皮角 2 Kg	蒜末 0.6 Kg				38.2 g	乳品類	0.0
	韓式泡菜(3K*包) 2 包				熱量：					
蒜末 0.5 Kg					816.8大卡					
餐數	617									
5月8日 星期五	白米飯	可樂豬腳	麻婆豆腐	紅絲炒蛋	彩繪高麗菜	海芽薑絲湯	履歷豆奶(中央)	醣類：	全穀雜糧類	5.0
		豬腳丁*米迪M 24 Kg	粗豆腐(大丁4.5K*狂興) 9 盤	雞蛋(kg)G 31 Kg	高麗菜(切片) 50 Kg	雞蛋(kg)G 6 Kg		82 g	豆魚蛋肉類	4.5
		前腿肉丁*米迪M 21 Kg	豬絞肉(粗絞肉*米迪) 6 Kg	胡蘿蔔(切絲) 20 Kg	胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	大骨*米迪M 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.4
		白蘿蔔(中丁) 9 Kg	洋蔥(中丁) 5 Kg	青蔥(珠) 0.6 Kg	蒜末 0.5 Kg	乾海芽 0.5 Kg		35 g	油脂類	2.5
		胡蘿蔔(中丁) 6 Kg	辣豆瓣醬(3K*十全) 1 桶			青蔥(珠) 0.3 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		可樂(2L*大) 1 瓶	青蔥(珠) 0.5 Kg			薑絲 0.3 Kg		42.9 g	乳品類	0.0
蒜仁 0.5 Kg					熱量：					
薑片 0.5 Kg					814.6大卡					
餐數	617									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/4/28

※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：