

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-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		
5月4日 星期一	白米飯	鮑菇燒雞	日式關東煮	香辣毛豆莢	有機莧菜	冬瓜湯		醣類： 82 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 25.4 g 熱量： 632.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 2.0 1.4 2.5 0.0 0.0
		素雞丁(濕)N 2 Kg 九層塔 Kg 杏鮑菇(頭切塊) Kg 胡蘿蔔(中丁) Kg 薑片 Kg	非基改豆皮角 0.6 Kg 小四角油豆腐丁(Kg*菜) Kg 生香菇(切) Kg 白蘿蔔(中丁) Kg 海帶結 Kg	毛豆莢(CAS) 2 Kg 粗粒黑胡椒(KG) 0.1 Kg	有機莧菜(切段*款*彰化) Kg	小四角油豆腐丁(Kg*菜) 0.4 Kg 冬瓜(中丁) Kg 薑片 Kg				
餐數 30										
5月5日 星期二	糙米飯	特濃咖哩醬	滑嫩蒸蛋	塔香海帶根	油菜	白玉湯		醣類： 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(大顆600g*包)N 1 包 馬鈴薯(中丁)手切 1 Kg 高麗菜(切片) 1 Kg 素咖哩塊(220g*穀盛)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(中丁) 0.2 Kg	雞蛋(kg)G Kg	九層塔 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 海帶根 Kg	履歷油菜(切段) Kg	素羊肉(大顆600g*包)N 1 包 非基改豆皮角 0.5 Kg 白蘿蔔(中丁) Kg 薑絲 Kg				
餐數 1346										
5月6日 星期三	湯麵	麻油猴頭菇	鮮奶饅頭	冰心地瓜	地瓜葉	蜜汁千丁		醣類： 152.5 g 脂肪： 15.5 g 蛋白質： 24.7 g 熱量： 848.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	10.0 0.6 0.5 2.5 0.0 0.0
		麻油猴頭菇包(0.4k*包)N 2 包 凍豆腐(kg*菜) 1.5 Kg 美白菇 0.8 Kg 鴻喜菇 0.8 Kg	白饅頭(65g*個)琦珍 30 個	冰心地瓜(條) 30 條	地瓜葉(處理好) Kg	大溪黑豆干(切9丁*菜) Kg 熟白芝麻 Kg				
餐數 30										
5月7日 星期四	蕎麥飯	酥炸鮮魚片	韓式年糕	五彩千絲	炒青江菜	綠豆芋圓湯		醣類： 81.5 g 脂肪： 25 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 666.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 2.5 1.3 2.5 0.0 0.0
		素魚排(片)N 30 片	素韓式泡菜(369g)N 2 罐 韓國年糕條(500g*包) 2 包 杏鮑菇 1.5 Kg 大白菜(切片) 1.2 Kg 美白菇 0.6 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg	龍宏泰式甜辣醬(1050g)N 2 瓶 白豆干絲(Kg*菜) 1 Kg 芹菜(切段) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 海帶絲(切段) Kg	履歷青江菜(切段) Kg	芋圓(600g*包) 包 二砂糖(1Kg*包) 包 綠豆O Kg				
餐數 30										
5月8日 星期五	白米飯	什錦甜豆	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： 83.5 g 脂肪： 19.5 g 蛋白質： 21.5 g 熱量： 595.5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 1.4 1.7 2.5 0.0 0.0
		新鮮四季豆 2 Kg 鴻喜菇 0.6 Kg 杏鮑菇 0.5 Kg 美白菇 0.5 Kg 木耳 0.3 Kg 黃甜椒 0.3 Kg	粗豆腐(大丁4.5K*狂興) 盤	雞蛋(kg)G 1.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg	乾海芽 Kg 薑絲 Kg 雞蛋(kg)G Kg				
餐數 30										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/4/28

※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合對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：