

S016 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第二學期第14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11日 星期一	芝麻飯(0.5K)	照燒素干貝	什錦白菜(34)	地瓜球	有機小松菜	針菇雪花湯		糖類： 115 g 脂肪： 16 g 蛋白質： 20.7 g 熱量： 686.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.2 0.7 1.4 2.5 0.0 0.0	
		素干貝N 1.5 Kg 素燒烤醬(230g*罐) 1 罐 乾海芽(兩) 1 兩 小黃瓜 1 Kg 玉米粒罐-小 1 罐 胡蘿蔔 0.5 Kg	非基改豆皮(條) 3 條 大白菜(剖半) 2 Kg 乾香菇絲(兩) 1 兩 木耳絲 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg	地瓜球(個) 60 個	薑絲 0.5 Kg 有機小松菜(切段)款哥 Kg	金針菇 Kg 雞蛋(kg)G Kg					
餐數	30										
5月12日 星期二	胚芽飯	糖醋山藥	紅燒豆腐	田園四寶	油菜	筍絲湯		糖類： 97.5 g 脂肪： 14.5 g 蛋白質： 16.2 g 熱量： 585.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.1 0.4 1.2 2.5 0.0 0.0	
		山藥(大丁) 1.5 Kg 櫛瓜(切片) 0.8 Kg 美白菇 0.5 Kg 彩椒(切粗絲) 0.3 Kg 新鮮玉米筍 0.3 Kg	三色豆(CAS) 0.2 Kg 粗豆腐(大丁4.5K*狂興) 盤	玉米粒(Q) 1.2 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.5 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.3 Kg 毛豆仁(CAS) 0.1 Kg	履歷油菜(切段) Kg	非基改豆皮(條) 2 條 鮮筍(切粗絲) 1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg					
餐數	30										
5月13日 星期三	白米飯	豆筍肉燥	什錦炒甜豆	奶黃包	地瓜葉	味噌豆腐湯		糖類： 86.5 g 脂肪： 29 g 蛋白質： 34.9 g 熱量： 746.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3.3 0.8 2.5 0.0 0.0	
		豆筍(KG*泡水) 3 Kg 素肉燥(600g*包) 1 包	苜蓿小捲(600g*包) 1 包 冷凍四季豆 1 Kg 調味素鴨切片(KG) 1 Kg 木耳絲 0.5 Kg 美白菇 0.5 Kg 黃甜椒(中丁) 0.5 Kg	小奶黃包(32g*南山) 30 個	地瓜葉(處理好) Kg	味噌(3K*盒) 盒 粗豆腐(小丁4.5K*狂興) 盤					
餐數	30										
5月14日 星期四	小米飯	燒烤素串燒	蕃茄滑蛋	丁香花生(380)	木須高麗菜	羅宋湯		糖類： 88.5 g 脂肪： 22 g 蛋白質： 25.5 g 熱量： 654大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 1.9 1.2 2.5 0.0 0.0	
		竹籤 2 包 素魚豆腐N 1.2 Kg 素蜜汁烤肉醬(小) 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) 0.3 Kg	牛蕃茄(大丁) 1.5 Kg 雞蛋(kg)G 1.2 Kg	紅辣椒(條)素 1 條 豆干片*榮洲L 1 Kg 小黃瓜(小丁) 0.6 Kg 水煮花生(KG) 0.3 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.3 Kg	木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg	牛蕃茄(大丁) Kg 芹菜(珠) Kg 馬鈴薯(中丁) Kg 高麗菜(切片) Kg					
餐數	30										
5月15日 星期五	白米飯	涼拌木耳	回鍋干片	冬瓜燴鮮菇	炒青江菜	海芽雪花湯		糖類： 86.5 g 脂肪： 16 g 蛋白質： 17.2 g 熱量： 558.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 0.7 2.3 2.5 0.0 0.0	
		木耳 1 Kg 黃豆芽 1 Kg 薑絲 0.3 Kg 紅甜椒 0.2 Kg	高麗菜(切片) 1.5 Kg 豆干片*榮洲L 1 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.5 Kg	冬瓜(中丁) 2 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg 生香菇(切) 0.2 Kg 木耳 0.1 Kg	履歷青江菜(切段) 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

2026/5/5

※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：