

S016 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第二學期第15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18日 星期一	白米飯	蠔油三菇	雙色地瓜球	紅蘿蔔炒蛋	有機莧菜	元氣牛蒡湯		醣類： 74 g 脂肪： 14 g 蛋白質： 12.3 g 熱量： 471.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.6 0.3 1.0 2.5 0.0 0.0	
		紅甜椒(個) 2 個 生香菇 0.6 Kg 金針菇 0.6 Kg 冷凍玉米筍 0.5 Kg 鴻喜菇 0.2 Kg 九層塔 0.1 Kg	地瓜球(個) 20 個 紫地瓜球(個) 20 個 地瓜球(個)備品 5 個 紫地瓜球(個)備品 5 個	毛豆仁 0.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 雞蛋(kg)G Kg	薑絲 0.5 Kg 有機莧菜(切段*軟哥彰化) Kg	藥膳排骨包 1 包 素皮絲(KG)N 0.3 Kg 白蘿蔔(中丁) Kg 胡蘿蔔(中丁) Kg 新鮮牛蒡(切片) Kg 薑片 Kg					
餐數	30										
5月19日 星期二	紫米飯	彩椒豆包	奶香白菜	涼拌鳳梨木耳	炒青江菜	冬瓜湯		醣類： 89.5 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 661.1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 2.2 2.0 2.5 0.3 0.0	
		炸豆包(個*彰南)N 30 個 彩椒(中丁) 0.3 Kg	大白菜(切片) 1.5 Kg 無鹽奶油(小)100g 1 條 杏鮑菇(頭切片) 0.6 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg 生香菇(切) 0.2 Kg	木耳絲 2 Kg 新鮮鳳梨去皮(個*Q)好果 1 個 薑絲 0.1 Kg	履歷青江菜(切段) Kg 薑絲 Kg	素羊肉(大顆600g*包)N 1 包 冬瓜(中丁) Kg 薑絲 Kg					
餐數	30										
5月20日 星期三	白油麵	義大利肉醬	蘋果派	青花拌白魷	炒小白菜	巧達濃湯		醣類： 61 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 8.7 g 熱量： 391.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.5 0.0 1.7 2.5 0.0 0.0	
		美白菇 1.3 Kg 鴻喜菇 1.3 Kg 素義大利麵醬(600g)N 1 包 牛蕃茄(大丁) 0.8 Kg 三色豆(CAS) 0.3 Kg	蘋果派(國產) 30 條	蒟蒻白魷(0.6K)N 1 包 杏鮑菇(頭切片) 0.6 Kg 冷凍青花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(切片) Kg	履歷小白菜(切段) Kg	素寶(素)金黃玉米濃湯包 2 包 胡蘿蔔(小丁) Kg 馬鈴薯(小丁) Kg 雞蛋(kg)G Kg					
餐數	30										
5月21日 星期四	小米飯	四季豆炒菇	白菜什錦	滷蛋	炒油菜	紅豆薏仁湯		醣類： 71 g 脂肪： 16.5 g 蛋白質： 15.9 g 熱量： 496.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.9 0.8 2.5 2.5 0.0 0.0	
		冷凍四季豆 3 Kg 杏鮑菇 1 Kg 美白菇 1 Kg 黃甜椒 0.6 Kg 木耳 0.4 Kg	大白菜(切片) 3 Kg 乾香菇絲(兩) 1 兩 新鮮芋頭 1 Kg 金針菇 0.6 Kg 木耳絲 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg	滷蛋(粒) 30 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										
5月22日 星期五	白米飯	麻油猴頭菇	魚板蒸蛋	菇菇扁蒲	蒜香高麗菜	酸辣湯		醣類： 77 g 脂肪： 19.5 g 蛋白質： 20.6 g 熱量： 565.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.6 1.4 1.6 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	雞蛋(kg)G 1.2 Kg 素魚板絲(KG)N 0.2 Kg	蒲瓜(大丁) 2 Kg 生香菇(切) 0.6 Kg 白精靈菇 0.6 Kg 木耳絲 0.2 Kg	胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg	木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 脆筍絲(醃) Kg 雞蛋(kg)G Kg 粗豆腐(小丁4.5K*狂興) 盤					
餐數	30										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/5/12

※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：