

S016 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第二學期第16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		
5月25日 星期一	白米飯	田園咖哩雞	玉米炒蛋	黃瓜鮮燴	有機空心菜	味噌豆腐湯		醣類：	全穀雜糧類	5.6
		骨髓(骨髓丁CAS) 48 Kg	雞蛋(kg)G 30 Kg	胡瓜(切片) 37 Kg	有機空心菜(切段)款哥 50 Kg	大骨*米迪M 6 Kg	92.5 g	豆魚蛋肉類	3.1	
餐數 617		馬鈴薯(中丁) 12 Kg	玉米粒(Q) 12 Kg	前腿肉片*米迪M 6 Kg	蒜末 0.5 Kg	粗豆腐(小丁4.5K*狂興) 5 盤	脂肪：	蔬菜類	1.7	
		洋蔥(中丁) 6 Kg	洋蔥(中丁) 6 Kg	胡蘿蔔(切片) 5 Kg		味噌(3K*盒) 1 盒	28 g	油脂類	2.5	
		胡蘿蔔(中丁) 3 Kg		木耳絲 3 Kg		青蔥(珠) 0.3 Kg	蛋白質：	水果類	0.0	
		咖哩粉(600g*盒) 1 盒		蒜末 0.4 Kg			34.6 g	乳品類	0.0	
							熱量：			
							760.4大卡			
5月26日 星期二	五穀飯	泰式打拋豬	港式豆腐煲	滷海帶片	蒜炒油菜	海芽元氣湯		醣類：	全穀雜糧類	5.4
		豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 48 Kg	大白菜(切片) 36 Kg	海帶片 617 片	履歷油菜(切段) 50 Kg	黃豆芽 9 Kg	92 g	豆魚蛋肉類	2.4	
餐數 617		洋蔥(中丁) 20 Kg	粗豆腐(大丁4.5K*狂興) 6 盤	海帶片備品 30.01 片	蒜末 0.5 Kg	大骨*米迪M 6 Kg	脂肪：	蔬菜類	2.2	
		蒜仁 0.5 Kg	豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 6 Kg	滷包 5 個		乾海芽 0.4 Kg	24.5 g	油脂類	2.5	
		九層塔 0.3 Kg	寬粉 5 Kg			薑絲 0.3 Kg	蛋白質：	水果類	0.0	
		紅辣椒 0.2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.5 Kg				29.8 g	乳品類	0.0	
		魚露 1 罐	芹菜(珠) 0.5 Kg				熱量：			
							707.7大卡			
5月27日 星期三	白米飯	玉米瘦肉粥	無骨香雞排	紅豆包	蒜香地瓜葉	鹹水蔬菜雞		醣類：	全穀雜糧類	6.5
		玉米粒(Q) 12 Kg	無骨香雞排(100片*片)60g 617 片	南山小紅豆包30g 617 個	地瓜葉(處理好) 50 Kg	脆筍片 18 Kg	105 g	豆魚蛋肉類	1.7	
餐數 617		豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 9 Kg	無骨香雞排(100片*片)60g 30 片	南山小紅豆包30g(備) 30.01 個	蒜末 0.5 Kg	雞胸丁(CAS) 12 Kg	脂肪：	蔬菜類	1.5	
		三色豆(CAS) 6 Kg	沙拉油(18L*桶) 2 桶			小黃瓜(切片) 9 Kg	21 g	油脂類	2.5	
		碎脯 6 Kg				冷凍玉米筍(片) 6 Kg	蛋白質：	水果類	0.0	
		雞蛋(kg)G 6 Kg				胡蘿蔔(切片) 6 Kg	26.4 g	乳品類	0.0	
		芹菜去葉 1.2 Kg					熱量：			
							714.6大卡			
5月28日 星期四	糙米飯	泰式酸辣魚	蛋酥白菜滷	甜椒西蘭花	炒青江菜	海結營養湯		醣類：	全穀雜糧類	5.3
		鯊魚(切丁*Q) 80 Kg	大白菜(切片) 50 Kg	冷凍青江菜(CAS) 45 Kg	履歷青江菜(切段) 50 Kg	海帶結 12 Kg	93.5 g	豆魚蛋肉類	3.1	
餐數 617		洋蔥(中丁) 9 Kg	雞蛋(kg)G 9 Kg	前腿肉絲*米迪M 6 Kg	蒜末 0.5 Kg	大骨*米迪M 6 Kg	脂肪：	蔬菜類	2.8	
		龍宏泰式甜辣醬(1050g)N 2 瓶	木耳絲 3 Kg	紅甜椒(切絲) 2 Kg		胡蘿蔔(中丁) 3 Kg	28 g	油脂類	2.5	
			前腿肉絲*米迪M 3 Kg	黃甜椒(切絲) 1.5 Kg		薑片 0.5 Kg	蛋白質：	水果類	0.0	
			胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	蒜末 0.3 Kg			35.1 g	乳品類	0.0	
			蒜末 0.5 Kg				熱量：			
							766.4大卡			
5月29日 星期五	地瓜飯	三杯魷魚圈	魚香豆腐	香腸	彩繪高麗菜	蘿蔔豚骨湯		醣類：	全穀雜糧類	6.8
		豆干片*榮洲L 18 Kg	洋蔥(中丁) 9 Kg	香腸 617 條	高麗菜(切片) 50 Kg	白蘿蔔(中丁) 24 Kg	110 g	豆魚蛋肉類	3.0	
餐數 617		魷魚條(2K*包)Q 15 包	傳統豆腐(2k*盒)L 6 盒	香腸備 30 條	胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	小排骨*米迪M 6 Kg	脂肪：	蔬菜類	1.6	
		杏鮑菇(頭切片) 12 Kg	粗豆腐(大丁4.5K*狂興) 6 盤		蒜末 0.5 Kg	薑絲 0.3 Kg	27.5 g	油脂類	2.5	
		彩椒(切粗絲) 9 Kg	豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 6 Kg				蛋白質：	水果類	0.0	
		九層塔 0.3 Kg	青蔥(珠) 0.4 Kg				36.2 g	乳品類	0.0	
		蒜仁 0.3 Kg					熱量：			
							832.3大卡			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/5/20

※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：