

# 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-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25日 星期一	白米飯	沙茶什錦鍋	涼拌木耳	玉米炒蛋	有機空心菜	味噌豆腐湯		醣類：	全穀雜糧類	5.4	
		大白菜(切片) 2 Kg 素米血(450g*龍味奇)N 2 包 素沙茶醬(120g*罐)N 1 罐 凍豆腐(大丁*榮)L 1 Kg 豆皮角(KG) 0.6 Kg 金針菇 0.3 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2 Kg	木耳 1 Kg 黃豆芽 1 Kg 薑絲 0.3 Kg 紅甜椒 0.2 Kg	雞蛋(kg)G 1.5 Kg 玉米粒(Q) 0.6 Kg	薑絲 0.5 Kg 有機空心菜(切段)款哥 Kg	味噌(3K*盒) 盒 粗豆腐(小丁4.5K*莊興) 盤		90 g 脂肪：22.5 g 蛋白質：26.6 g 熱量：668.9大卡	豆魚蛋肉類 2.0 蔬菜類 1.8 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
餐數	30										
5月26日 星期二	五穀飯	酥炸香菇	麻婆豆腐(144)	滷海帶片	炒油菜	海芽元氣湯		醣類：	全穀雜糧類	5.0	
		生香菇 3.5 Kg 酥炸粉(1K) 1 包	胡蘿蔔(中丁) Kg 豆瓣醬(3K*十全) 桶 粗豆腐(小丁4.5K*莊興) 盤	海帶片 30 片 滷包 1 個	履歷油菜(切段) Kg	乾海芽 Kg 黃豆芽 Kg 薑絲 Kg		82.5 g 脂肪：12.5 g 蛋白質：11.5 g 熱量：488.5大卡	豆魚蛋肉類 0.0 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
餐數	30										
5月27日 星期三	白米飯	芋頭筍香鹹粥	紅豆包	黃金薯餅	蒜香地瓜葉	丁香花生(380)		醣類：	全穀雜糧類	6.7	
		乾香菇絲(兩) 1 兩 鮮筍(切絲) 1 Kg 素油蔥酥(100g)N 1 包 新鮮芋頭(粗絲) 0.8 Kg 玉米粒(Q) 0.5 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg	南山小紅豆包30g 30 個	素食薯餅(大*彰南)N 30 片	地瓜葉(處理好) Kg	水煮花生(KG)N 1 Kg 豆干片*榮洲 1 Kg 小黃瓜(小丁) 0.8 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.3 Kg		104 g 脂肪：16 g 蛋白質：19 g 熱量：636大卡	豆魚蛋肉類 0.7 蔬菜類 0.7 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
餐數	30										
5月28日 星期四	糙米飯	當歸藥膳	蛋酥白菜滷	櫛瓜什錦	炒青江菜	海結營養湯		醣類：	全穀雜糧類	5.4	
		凍豆腐(kg*榮)L 2 Kg 當歸藥膳包 1 包 杏鮑菇(切塊) 0.6 Kg 素米血丁(KG)N 0.6 Kg 非基改豆皮(KG) 0.5 Kg 薑絲 0.1 Kg	大白菜(切片) 3 Kg 雞蛋(kg)G 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg	櫛瓜 2.5 Kg 杏鮑菇(頭切片) 0.3 Kg 生香菇 0.2 Kg 胡蘿蔔(去皮) 0.2 Kg	履歷青江菜(切段) Kg	胡蘿蔔(中丁) Kg 海帶結 Kg 薑片 Kg		90 g 脂肪：20.5 g 蛋白質：23.8 g 熱量：639.7大卡	豆魚蛋肉類 1.6 蔬菜類 1.8 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
餐數	30										
5月29日 星期五	地瓜飯	蠔油三菇	滷蛋	腰果素雞丁	彩繪高麗菜	蘿蔔豚骨湯		醣類：	全穀雜糧類	5.6	
		紅甜椒(個) 2 個 生香菇 1 Kg 冷凍玉米筍 0.6 Kg 金針菇 0.6 Kg 鴻喜菇 0.6 Kg 九層塔 0.1 Kg	滷蛋(粒) 30 個	素雞丁(濕)N 2 Kg 熟白芝麻(兩) 1 兩 百頁豆腐*彰南)N 1 Kg 紅甜椒 0.3 Kg 黃甜椒 0.3 Kg 生腰果N 0.2 Kg	高麗菜(切片) 2.92 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.15 Kg 蒜末 0.02 Kg	白蘿蔔(中丁) 1.17 Kg 小排骨*米迪M 0.29 Kg 薑絲 0.02 Kg		95.5 g 脂肪：29 g 蛋白質：36.6 g 熱量：789.4大卡	豆魚蛋肉類 3.3 蔬菜類 2.3 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
餐數	30										

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：