

S016 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第二學期第18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		
6月8日 星期一	白米飯	藥膳豆筍	日式關東煮	香辣毛豆莢	有機蚵白菜	白玉湯	履歷豆奶(中央)	醣類： 80.5 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 32.8 g 熱量： 705.2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 3.1 1.1 2.5 0.0 0.0
		豆筍(KG*泡水)N 2.4 Kg	素丸子(KG)N 0.6 Kg	毛豆莢(CAS) 2 Kg	薑絲 0.3 Kg	素羊肉(大顆600g*包)N 1 包				
餐數 22		枸杞(兩) 1 兩	凍豆腐(大丁*菜)L 0.01 Kg	粗粒黑胡椒(KG) 0.1 Kg	有機蚵白菜(切段*軟哥) Kg	白蘿蔔(中丁) 1 Kg				
		紅棗(兩) 1 兩	生香菇(切) Kg			薑絲 Kg				
		當歸藥膳包 1 包	白蘿蔔(中丁) Kg							
			非基改豆皮角 Kg							
			海帶結 Kg							
6月9日 星期二	糙米飯	特濃咖哩醬	滑嫩蒸蛋	塔香海帶根	彩繪高麗菜	冬瓜湯		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
		馬鈴薯(中丁)手切 1.5 Kg	雞蛋(kg)G Kg	九層塔 Kg	胡蘿蔔(切絲) Kg	素丸子(KG)N 0.5 Kg				
餐數 22		素羊肉(大顆600g*包)N 1 包		胡蘿蔔(切絲) Kg	高麗菜(切片) Kg	冬瓜(中丁) Kg				
		高麗菜(切片) 1 Kg		海帶根 Kg		薑片 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								
6月10日 星期三	白米飯	香菇芋頭粥	彩繪溫沙拉	滷蛋	快炒銀芽	潛艇堡		醣類： 118 g 脂肪： 20 g 蛋白質： 26.6 g 熱量： 758.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.5 1.5 1.1 2.5 0.0 0.0
		新鮮芋頭(小丁) 1.2 Kg	馬鈴薯(中丁)手切 1.5 Kg	滷蛋(粒) 30 個	豆芽菜 Kg	大亨堡皮(*陳) 25 個				
餐數 22		素火腿(500g*條)N 1 條	常溫沙拉醬(500g*菊) 1 包		胡蘿蔔(切絲) Kg					
		素肉燥(600g*包)N 1 包	冷凍白花菜(CAS) 1 Kg							
		乾香菇絲(兩) 1 兩	冷凍青花菜(CAS) 1 Kg							
		玉米粒(Q) 1 Kg	櫛瓜(切片) 0.5 Kg							
		芹菜(珠) 0.3 Kg	鴻喜菇 0.3 Kg							
			胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg							
6月11日 星期四	蕎麥飯	什錦甜豆	韓式年糕	五彩干絲	炒青江菜	仙草蜜		醣類： 88 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 12.6 g 熱量： 514.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 0.0 2.6 2.5 0.0 0.0
		冷凍四季豆 2 Kg	大白菜(切片) 1.5 Kg	白豆干絲(Kg*榮洲)L Kg	履歷青江菜(切段) Kg	二砂糖(1Kg*包) 包				
餐數 20		鴻喜菇 0.6 Kg	素韓式泡菜(369g)N 1 罐	芹菜(切段) Kg		仙草凍(5k*包)菜L 包				
		杏鮑菇 0.5 Kg	杏鮑菇 1 Kg	胡蘿蔔(切絲) Kg						
		美白菇 0.5 Kg	美白菇 0.6 Kg	海帶絲(切段) Kg						
		木耳 0.3 Kg	胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg							
		黃甜椒 0.3 Kg	木耳絲 0.2 Kg							
			韓國年糕絲(500g*包) 包							
6月12日 星期五	白米飯	炸香菇	麻婆豆腐	紅絲炒蛋	油菜	海芽薑絲湯		醣類： 82.5 g 脂肪： 16.5 g 蛋白質： 17.1 g 熱量： 546.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 0.8 1.5 2.5 0.0 0.0
		生香菇 3.5 Kg	粗豆腐(大丁*菜)4.7KJL 盤	雞蛋(kg)G 1.5 Kg	履歷油菜(切段) Kg	乾海芽 Kg				
餐數 20				胡蘿蔔(切絲) 1 Kg		薑絲 Kg				
						雞蛋(kg)G Kg				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/6/2

※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：