

S016 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第二學期第19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 15 日 星期 一	白 米 飯	糖醋豆包	海帶素肉	嫩炒桂竹筍	有機蚵白菜	紫菜蛋花湯		醣類： 91 g 脂肪： 19 g 蛋白質： 21.3 g 熱量： 620.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣	5.7 1.3 0.8 2.5 0.1 0.0 50.4mg
		炸豆包(個*彰南)N 23 個 鳳梨罐頭(227g*罐) 1 罐 彩椒(中丁) 0.4 Kg	海帶素肉(KG*彰南)N 1.2 Kg	胡蘿蔔(兩) 1 兩 木耳絲 Kg 桂竹筍(切段) Kg	薑絲 0.3 Kg 有機蚵白菜(切段*款哥) Kg	紫菜(150g) 個 雞蛋(kg)G Kg				
6 月 16 日 星期 二	糙 米 飯	地瓜馬鈴薯燒	胡瓜什錦	冰心地瓜	炒高麗菜	酸辣湯		醣類： 113.5 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 15.2 g 熱量： 627.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣	7.5 0.0 0.2 2.5 0.0 0.0 4.8mg
		冷凍皇帝豆 0.4 Kg 小干切四丁(調味*菜) Kg 馬鈴薯(中丁)手切 Kg 履歷地瓜(中丁*泡水) Kg 熟黑芝麻 Kg	木耳絲 Kg 秀珍菇 Kg 胡瓜(去皮去籽) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	冰心地瓜(條) 20 條 冰心地瓜(條)備品 3 條	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				
6 月 17 日 星期 三	拉 麵	什錦札幌(拉麵)	草莓銀絲卷	香滷海帶片	履歷青江菜	札幌味噌湯		醣類： 24 g 脂肪： 15.5 g 蛋白質： 7.8 g 熱量： 266.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣	1.2 0.6 1.2 2.5 0.0 0.0 77.2mg
		素火腿(500g*條)N 1 條 高麗菜(切片) 0.6 Kg 玉米粒(Q) 0.3 Kg 豆芽菜 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 乾海芽(兩) 0.01 兩	草莓銀絲卷(25g*) 23 個	海帶片 23 片	履歷青江菜(切段) Kg	味噌(140g*包) 2 包 雪白菇 0.3 Kg 鴻喜菇 0.3 Kg				
6 月 18 日 星期 四	白 米 飯	梅香薯條	滷豆雞	滷蛋	履歷蚵白菜	仙草蜜		醣類： 115.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 36.4 g 熱量： 855.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣	7.7 3.0 0.0 2.5 0.0 0.0 194.4mg
		地瓜薯條(KG) 1.6 Kg 話梅粉(兩) 1 兩	素豆雞(Kg*彰南)N 1.5 Kg 百頁豆腐*彰南N 1 Kg	滷蛋(粒) 23 個	履歷蚵白菜(切段) Kg 薑絲 Kg	二砂糖(1Kg*包) 包 仙草凍(5K*包)菜L 包				
月 日 星期 五								醣類： #VALUE! 脂肪： #VALUE! 蛋白質： #VALUE! 熱量： #VALUE!	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣	2.5

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/6/9

※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：