

S016 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第二學期第20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22日 星期一 | 糙米飯 | 塔香豆腸 | 鮮菇茶碗蒸 | 塔香海帶根 | 有機苜蓿白菜 | 玉米濃湯 | | 醣類： | 全穀雜糧類 | 6.0 |
| | | 炸豆腸(N) 1.2 Kg | 洗選蛋G 0.8 Kg | 海帶根 0.6 Kg | 薑絲 0.2 Kg | 素濃海粉(120g*包)N 1 包 | | 95 g | 豆魚蛋肉類 | 1.3 |
| 餐數 20 | | 杏鮑菇 0.3 Kg | 鴻喜菇 0.2 Kg | 炸豆包絲*彰南N 0.3 Kg | 有機苜蓿白菜(切段*軟哥) Kg | 三色豆(CAS) 0.03 Kg | | 脂肪： | 蔬菜類 | 1.0 |
| | | 素米血丁(KG)N 0.3 Kg | 胡蘿蔔(去皮) 0.1 Kg | 金針菇 0.1 Kg | | 玉米粒(Q) Kg | | 19 g | 油脂類 | 2.5 |
| | | 九層塔 0.1 Kg | | 胡蘿蔔(去皮) 0.1 Kg | | 馬鈴薯(去皮) Kg | | 蛋白質： | 水果類 | 0.0 |
| | | 薑片 0.1 Kg | | 薑片 0.1 Kg | | | | 22.1 g | 乳品類 | 0.0 |
| | | | | | | | | 熱量： | 鈣 | 51.6mg |
| | | | | | | | | 639.4大卡 | | |
| 6月23日 星期二 | 白米飯 | 腰果素雞丁 | 鮮蔬溫沙拉 | 炒白菜 | 炒高麗菜 | 冬瓜珍珠 | | 醣類： | 全穀雜糧類 | 4.0 |
| | | 素雞丁(濕)N 1.2 Kg | 冷凍青花菜(CAS) 1.5 Kg | 大白菜(切片) 2 Kg | 胡蘿蔔(切絲) Kg | 冬瓜糖塊 個 | | 71.5 g | 豆魚蛋肉類 | 1.7 |
| 餐數 20 | | 熟白芝麻(兩) 1 兩 | 槍煎芝麻醬(健廚*200g) 1 瓶 | 素韓式泡菜(369g)N 1 罐 | 高麗菜(切片) Kg | 二砂糖(1Kg*包) 包 | | 脂肪： | 蔬菜類 | 2.3 |
| | | 百頁豆腐*彰南N 0.6 Kg | 牛蕃茄(去蒂頭) 0.8 Kg | 凍豆腐(kg*榮)L 0.3 Kg | 薑絲 Kg | 粉圓(3K*包) 包 | | 21 g | 油脂類 | 2.5 |
| | | 紅甜椒 0.2 Kg | 新鮮玉米筍 0.4 Kg | 木耳 0.1 Kg | | | | 蛋白質： | 水果類 | 0.0 |
| | | 黃甜椒 0.2 Kg | 小黃瓜 0.3 Kg | 胡蘿蔔(去皮) 0.1 Kg | | | | 22.2 g | 乳品類 | 0.0 |
| | | 生腰果N 0.1 Kg | 胡蘿蔔(去皮) 0.2 Kg | | | | | 熱量： | 鈣 | 75.5mg |
| | | | | | | | | 563.8大卡 | | |
| 6月24日 星期三 | 白米飯 | 特濃咖哩醬 | 玉米炒蛋 | 素紫米丸子 | 香油菜 | 味噌豆腐湯 | | 醣類： | 全穀雜糧類 | 6.5 |
| | | 凍豆腐(kg*榮)L 2 Kg | 玉米粒(Q) Kg | 素紫米珍珠丸N 20 個 | 履歷油菜(切段) Kg | 味噌(3K*盒) 盒 | | 99 g | 豆魚蛋肉類 | 1.3 |
| 餐數 20 | | 素咖哩塊(125g*盒)N 1 盒 | 雞蛋(kg)G Kg | | 薑絲 Kg | 薄豆腐(小丁4.2K)L 盤 | | 脂肪： | 蔬菜類 | 0.3 |
| | | 美白菇 0.3 Kg | | | | | | 19 g | 油脂類 | 2.5 |
| | | 鴻喜菇 0.3 Kg | | | | | | 蛋白質： | 水果類 | 0.0 |
| | | 胡蘿蔔(去皮) Kg | | | | | | 22.4 g | 乳品類 | 0.0 |
| | | 馬鈴薯(去皮) Kg | | | | | | 熱量： | 鈣 | 240.1mg |
| | | | | | | | | 656.6大卡 | | |
| 6月25日 星期四 | 五穀飯 | 麻油猴頭菇 | 炸醬公仔麵 | 茶葉蛋 | 履歷青江菜 | 冬瓜鮮菇湯 | | 醣類： | 全穀雜糧類 | 7.5 |
| | | 凍豆腐(kg*榮)L 1.5 Kg | 素維力炸醬(175g*玻璃)N 罐 | 茶葉蛋 23 個 | 履歷青江菜(切段) 0.67 Kg | 素羊肉(大順600g*包)N 1 包 | | 116.5 g | 豆魚蛋肉類 | 2.6 |
| 餐數 20 | | 麻油猴頭菇包(0.6L*包)N 1 包 | 胡蘿蔔(切絲) Kg | | 薑絲 0.07 Kg | 冬瓜(去皮去籽) Kg | | 脂肪： | 蔬菜類 | 0.8 |
| | | 美白菇 0.5 Kg | 高麗菜(粗絲) Kg | | | 生香菇 Kg | | 25.5 g | 油脂類 | 2.5 |
| | | 鴻喜菇 0.5 Kg | 王子麵(50g*滿味40人四批) 箱 | | | 薑片 Kg | | 蛋白質： | 水果類 | 0.0 |
| | | | | | | | | 34 g | 乳品類 | 0.0 |
| | | | | | | | | 熱量： | 鈣 | 223.2mg |
| | | | | | | | | 831.5大卡 | | |
| 6月26日 星期五 | 白米飯 | 涼拌木耳 | 素水餃 | 醬燒豆腐 | 履歷空心菜 | 素丸子湯 | | 醣類： | 全穀雜糧類 | 6.2 |
| | | 木耳 1.2 Kg | 素食水餃(個*200粒)個 50 個 | 豆腐(1.2K*盒)L 1 盒 | 履歷空心菜(切段) Kg | 素丸子(KG)N 0.3 Kg | | 99 g | 豆魚蛋肉類 | 0.8 |
| 餐數 20 | | 黃豆芽 0.6 Kg | | 生香菇 0.3 Kg | | 薑片(兩) 0.01 兩 | | 脂肪： | 蔬菜類 | 1.2 |
| | | 薑絲 0.2 Kg | | 三色豆(CAS) 0.1 Kg | | 乾海芽 Kg | | 16.5 g | 油脂類 | 2.5 |
| | | 紅甜椒 0.1 Kg | | | | | | 蛋白質： | 水果類 | 0.0 |
| | | | | | | | | 19.2 g | 乳品類 | 0.0 |
| | | | | | | | | 熱量： | 鈣 | 44.5mg |
| | | | | | | | | 621.3大卡 | | |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/6/15

※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：