

S016 彰化縣線西鄉線西國小 114學年度第二學期第21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 29 日 星期 一	芝麻 飯 (0.5K7)	蠔油三菇	麻婆豆腐(144)	田園珠寶盒	有機黑葉白菜	海芽蛋花湯(4)		醣類： 89.5 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 12.2 g 熱量： 519.3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	5.7 0.0 0.8 2.5 0.0 0.0 25.7mg
		紅甜椒(個) 1 個 生香菇 0.6 Kg 冷凍玉米筍 0.6 Kg 金針菇 0.6 Kg 鴻喜菇 0.3 Kg 九層塔 0.1 Kg	胡蘿蔔(去皮) Kg 豆瓣醬(3K*十全) 桶 粗豆腐(不切4.5K*狂興) 盤	玉米粒(Q) 1 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.8 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.3 Kg 毛豆仁 0.2 Kg	薑絲 0.2 Kg 有機黑葉白菜*欽哥 Kg	乾海芽 Kg 雞蛋(kg)G Kg				
6 月 30 日 星期 二	糙 米 飯	什錦甜豆	滷三角豆腐	蕃茄滑蛋	蒜香高麗菜	檸檬愛玉		醣類： 93 g 脂肪： 18 g 蛋白質： 20.6 g 熱量： 616.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣	5.7 1.1 1.5 2.5 0.0 0.0 115.0mg
		冷凍四季豆 1.2 Kg 美白菇 0.6 Kg 鴻喜菇 0.6 Kg 杏鮑菇 0.3 Kg 木耳 0.2 Kg 黃甜椒 0.2 Kg	中三角油豆腐(34g*個)茶L 30 個 滷包 1 個	牛蕃茄(大丁) Kg 雞蛋(kg)G Kg 蕃茄醬(3L*歐美特) 罐	胡蘿蔔(去皮) Kg 高麗菜(剖半) Kg	現榨檸檬汁(950ml)先生 瓶 二砂糖(1Kg*包) 包 愛玉(5K*包)茶L 包				
月 日 星期 三								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
月 日 星期 四								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
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

2026/6/15

※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：