

S004 彰化縣大村鄉村東國小 113學年度第一學期第4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		
9月16日 星期一	白米飯	椒鹽菜捲 素菜捲(個)N 6 個	香菇肉燥 素瓜仔肉醬(150g)N 1 罐 乾香菇絲(兩) 1 兩 豆干丁*榮洲L 0.3 Kg	塔香杏鮑菇 九層塔(兩) 1 兩 素米血(450g*聯味奇)N 1 包 杏鮑菇(切塊) 0.1 Kg 新鮮玉米筍 0.1 Kg	履歷油菜 油菜(切段) 0.4 Kg 薑絲 0.3 Kg	南瓜養生湯 薑片(兩) 1 兩 南瓜(中丁) 0.2 Kg 素羊肉(KG)N 0.1 Kg		醣類： 85.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 32.5 g 熱量： 719.5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 3.0 1.5 2.5 0.2 0.0
月 日 星期二										
餐數 4										
9月18日 星期三	白米飯	福菜桂竹筍 紅辣椒(兩) 1 兩 小四角油豆腐丁(Kg*榮洲) 0.8 Kg 醃桂竹筍 0.3 Kg 梅乾菜切絲 0.1 Kg 薑片(素) 0.1 Kg	毛豆拌海帶絲 毛豆仁 0.1 Kg 白豆干絲(Kg*榮洲)L 0.1 Kg 海帶絲(切段) 0.1 Kg 黃豆芽 0.1 Kg	冰心地瓜 冰心地瓜(條) 6 條	炒空心菜 空心菜(切段) 0.4 Kg	玉米濃湯 素雞(素)金黃玉米濃湯包 1 包 玉米粒(Q) 0.1 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.1 Kg 雞蛋(kg)G 0.1 Kg		醣類： 117.5 g 脂肪： 33.5 g 蛋白質： 45.9 g 熱量： 955.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.0 4.2 2.5 2.5 0.0 0.0
餐數 4										
9月19日 星期四	蕎麥飯	普羅旺斯豆包 炸豆包切四丁*彰南N 0.4 Kg 牛蒡茄(去蒂頭) 0.2 Kg 紅甜椒(大丁) 0.1 Kg	冬瓜封肉 冬瓜(中丁) 0.2 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg 非基改豆皮肉(1.8K*袋)N 袋	日式蒸蛋 雞蛋(kg)G 0.2 Kg 生香菇(切) 0.1 Kg	炒青江菜 青江菜(切段) 0.4 Kg	蘿蔔貢丸湯 芹菜珠(兩) 1 兩 白蘿蔔(中丁) 0.2 Kg 素大貢丸(KG)N 0.2 Kg		醣類： 41 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 14.3 g 熱量： 387.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	2.3 1.2 1.3 2.5 0.0 0.0
餐數 4										
9月20日 星期五	白米飯	咖哩洋芋 素咖哩塊(125g*盒)N 1 盒 馬鈴薯(中丁) 0.4 Kg 百頁豆腐*彰南N 0.3 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.1 Kg	家常豆腐 中華豆腐(300g) 2 盒 三色豆(CAS) Kg 辣豆瓣醬(3K*十全) 桶	滷蛋 滷蛋(粒) 6 個	彩繪高麗菜 胡蘿蔔絲(兩) 1 兩 高麗菜(切片) 0.4 Kg 木耳絲 0.1 Kg	榨菜粉絲湯 冬粉(粒) 3 粒 榨菜絲(醃) 0.1 Kg		醣類： 51.5 g 脂肪： 18 g 蛋白質： 14.8 g 熱量： 427.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.2 1.1 0.7 2.5 0.0 0.0
餐數 4										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/9/12

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

營養師： 午餐執秘：

校長：

營養師 鄧羽婷
營養字第007265號

S004 彰化縣大村鄉村東國小 113學年度第一學期第4週食譜設計

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		
9月16日 星期一	白米飯	京都肉燥 豬絞肉(絞肉*米迪)M 12 Kg 碎豆干丁*榮洲L 4 Kg 碎瓜 2 Kg 油蔥酥(600g) 1 包 蒜仁 0.2 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg	塔香杏鮑菇 杏鮑菇(切塊) 9 Kg 米血切丁(CAS) 6 Kg 冷凍玉米筍 3 Kg 九層塔 0.1 Kg	洋蔥炒蛋 雞蛋(kg)G 12 Kg 洋蔥(切絲) 10 Kg 青蔥 0.3 Kg	履歷油菜 履歷油菜(切段) 18 Kg 蒜末 0.2 Kg	南瓜養生湯 南瓜(中丁) 8 Kg 小排骨*米迪M 3 Kg 薑片 0.3 Kg		糖類： 113 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 31.7 g 熱量： 799.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.8 2.4 1.3 2.5 0.3 0.0
9月18日 星期三	白米飯	紅燒鴨 鴨丁(Q) 20 Kg 冬瓜(大丁) 8 Kg 米血切丁(CAS) 4 Kg 薑片 0.2 Kg	培根洋芋 馬鈴薯(中丁) 8 Kg 洋蔥(中丁) 6 Kg 碎培根(台灣) 3 Kg 三色豆(CAS) 1.2 Kg 蒜末 0.3 Kg 粗粒黑胡椒(KG) 0.2 Kg	毛豆拌海帶絲 海帶絲(切段) 7 Kg 白豆干絲(Kg*榮洲)L 3 Kg 毛豆仁 2.5 Kg 黃豆芽 2 Kg	炒空心菜 有機空心菜(切段)軟哥 18 Kg 蒜末 0.2 Kg	玉米濃湯 玉米粒(Q) 3 Kg 馬鈴薯(小丁) 3 Kg 雞蛋(kg)G 3 Kg 火腿丁(KG*國產) 2 Kg 玉米濃湯粉(1K) 1 包		糖類： 110 g 脂肪： 22 g 蛋白質： 28.6 g 熱量： 752.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.7 1.9 1.9 2.5 0.0 0.0
9月19日 星期四	蕎麥飯	黑醋燒雞 鸡腿(鸡腿丁CAS) 20 Kg 馬鈴薯(中丁) 5 Kg 洋蔥(中丁) 4.5 Kg 彩椒(大丁) 1 Kg 蒜末 0.3 Kg	冬瓜封肉 冬瓜(中丁) 12 Kg 前腿肉片*米迪M 5 Kg 胡蘿蔔(中丁) 1.5 Kg 非基改豆皮角(1.5K*袋) 1 袋 薑片 0.2 Kg	日式蒸蛋 雞蛋(kg)G 12 Kg 魚板絲(國產) 3 Kg 生香菇(切) 2 Kg 青蔥 0.3 Kg	炒青江菜 履歷青江菜(切段) 18 Kg 蒜末 0.2 Kg	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔(中丁) 7 Kg 小貢丸(嘉楠) 3.5 Kg 芹菜(珠) 0.2 Kg 薑絲 0.2 Kg		糖類： 79 g 脂肪： 30 g 蛋白質： 35.6 g 熱量： 728.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.7 3.5 1.7 2.5 0.0 0.0
9月20日 星期五	白米飯	壽喜燒肉 前腿肉片*米迪M 17 Kg 大白菜(切片) 8 Kg 洋蔥(去皮) 4.5 Kg 金針菇 3 Kg 味淋(500ml*罐) 1 罐 青蔥(切段) 0.3 Kg	家常豆腐 薄豆腐(大丁4.2K)L 5 盤 豬絞肉(絞肉*米迪)M 3 Kg 三色豆(CAS) 1.5 Kg 辣豆瓣醬(3K*十全) 1 桶 青蔥 0.3 Kg	紫米珍珠丸 紫米珍珠丸(個) 240 個	彩繪高麗菜 高麗菜(切片) 18 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 木耳絲 0.6 Kg 蒜末 0.2 Kg	榨菜肉絲湯 榨菜絲(醃) 5 Kg 前腿肉絲*米迪M 2.5 Kg 薑絲 0.2 Kg		糖類： 91 g 脂肪： 32.5 g 蛋白質： 40.7 g 熱量： 819.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 4.0 1.7 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/9/12

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

營養師：

午餐執秘：

校長：

營養師 鄧羽婷
營養字第007265號