

彰化縣二林. 新生. 萬合. 中興. 萬興國中. 萬興國小 113學年度第二學期第20週午餐食譜設計(葷)

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23日 星期一 餐數 1180	白米飯(蒸)	可樂豬腳(煮) 豬腳丁*貴美M 68 Kg 前腿肉丁*貴美M 40 Kg 可樂(2L*大) 5 瓶 老薑片(0.6K*包) 1 包 蒜仁(0.6K*包) 1 包 青蔥 0.5 Kg	丁香炒豆干(煮) 豆干片*榮洲L 49 Kg 青蔥(切片) 19 Kg 小魚干(KG*) 5 Kg 蒜末(0.6K*包) 1 包 青蔥 0.6 Kg 紅辣椒 0.3 Kg	冰心地瓜(蒸) 西德冰心地瓜(條格) 1280 條	炒青花菜(煮) 冷凍青花菜(CAS) 82 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	刺瓜大骨湯(煮) 胡瓜(中丁) 41 Kg 大骨*貴美M 12 Kg	保久乳	醣類: 111.8 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 42.1 g 熱量: 895.5大卡	全穀雜糧類 3 豆魚蛋肉類 1.3 蔬菜類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.9	
6月24日 星期二 餐數 1180	白油麵(白油麵(88F))	肉醬義大利麵(煮) 粗絞肉*貴美M 39 Kg 牛蕃茄 27 Kg 洋蔥(小丁) 15 Kg 玉米粒(Q) 6 Kg 洋菇罐頭(3K*桶) 5 桶 胡蘿蔔(小丁) 4 Kg 蒜末(0.6K*包) 2 桶 蒜末(0.6K*包) 1 包	義式雞翅(炸) 雞翅(CAS)醃 1280 支 義大利香料(250g) 1 包	現烤小可鬆(烤) 可頌生麵團(20g) 1280 個 烘焙紙 2 條 糖粉 1.2 Kg	炒大白菜(炒) 大白菜(切片) 95 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2 Kg 非基改豆皮角(1.8K*袋) 1 袋	巧達濃湯(煮) 馬鈴薯(小丁) 16 Kg 玉米粒(Q) 12 Kg 洗選蛋G 6 Kg 火腿丁(1K*國產) 5 包 玉米濃湯粉(1K) 5 包 洋蔥(小丁) 4 Kg	草蓴麵包	醣類: 99 g 脂肪: 25 g 蛋白質: 31.1 g 熱量: 745.4大卡	全穀雜糧類 2.5 豆魚蛋肉類 1.2 蔬菜類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
6月25日 星期三 餐數 1180	芝麻飯(黑芝麻(0.4F)(蒸))	香滷豬排(滷) 後腿肉排75g*醃製 1280 片	馬鈴薯起司蒸蛋(蒸) 洗選蛋G 53 Kg 馬鈴薯(切絲) 20 Kg 厚色乳酪絲(1K*顆) 5 包 鮮奶(家庭號*光泉) 4 瓶 蒸蛋紙(50張*包) 2.01 包	髮菜什錦羹(煮) 鮮筍(切絲) 57 Kg 肉絲*貴美M 14 Kg 金針菇 10 Kg 木耳絲 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg 生香菇(切) 3 Kg 髮菜N (鮮筍提前) 0.3 Kg	絲產有機空心菜(炒) 有機空心菜(切段) 77 Kg	南瓜湯(煮) 南瓜(大丁) 41 Kg 大骨*貴美M 10 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包		醣類: 100 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.8 g 熱量: 786.7大卡	全穀雜糧類 3 豆魚蛋肉類 1.4 蔬菜類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
6月26日 星期四 餐數 1180	糙米飯(糙米自備(蒸))	香烤油甘魚(烤) 油甘魚片(80入*CAS) 1280 片 烘焙紙 2 條	茶香滷蛋(滷) 白煮蛋(去殼*個) 1280 個 香茅紅茶(60g*包) 12 包	絲瓜鮮菇(炒) 絲瓜(去皮) 78 Kg 白精靈菇 7 Kg 秀珍菇 7 Kg 木耳絲 5 Kg 蝦皮 0.6 Kg	有機高麗菜(炒) 有機高麗菜(H)*罐頭 74 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	玉米排骨湯(煮) 冷凍玉米塊(CAS) 48 Kg 中骨*陞輝 12 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包	保久乳	醣類: 100.3 g 脂肪: 29.1 g 蛋白質: 37.8 g 熱量: 814.3大卡	全穀雜糧類 2.6 豆魚蛋肉類 1.4 蔬菜類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.9	
6月27日 星期五 餐數 1180	胚芽米飯(胚芽米(蒸))	無骨香雞排(炸) 無骨香雞排(80片*片) 1280 片	黑胡椒豬柳(煮) 洋蔥(中丁) 44 Kg 豬柳*貴美M 27 Kg 彩椒(中丁) 8 Kg 黑胡椒鹽(2.7K*罐) 2 罐 青蔥 1 Kg	宜蘭西魯肉(煮) 大白菜(切片) 69 Kg 肉絲*貴美M 12 Kg 金針菇 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg 木耳絲 2 Kg 生香菇(切) 2 Kg 蝦米(冬蝦) 0.5 Kg	韭香銀芽(炒) 豆芽菜 74 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg 韭菜(切段) 3 Kg 木耳絲 2 Kg	蕃茄豆腐蛋花湯(煮) 牛蕃茄 15 Kg 洗選蛋G 15 Kg 粗豆腐(小丁及碎)*75L 6 盤 青蔥 0.5 Kg		醣類: 98 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 30.5 g 熱量: 734.5大卡	全穀雜糧類 2.4 豆魚蛋肉類 1.9 蔬菜類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2025/6/20

※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品, 不適合對其果敏體質者食用。

廠商營養師: 

營養師: 

午餐秘書:



校長:



彰化縣二林. 新生. 萬合. 中興. 萬興國中. 萬興國小113學年度第二學期第20週素食食譜設計(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23日 星期一	白米飯(蒸)	茶香豆干米血(滷) 素米血(450g*標味奇)N 2包 豆干(四分干*榮)L 1.2 Kg 麥香紅茶(60g*包) 1包 薑片 0.1 Kg	麻油煎蛋(炒) 洗選蛋(粒)G 35 粒	冰心地瓜(蒸) 麗歷冰心地瓜(條條) 21 條	炒青花菜(煮) 冷凍青花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	刺瓜湯(煮) 非基改豆皮角(素) 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg 胡瓜(中丁) Kg	保久乳	醣類: 111.8 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 42.1 g 熱量: 895.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.3 3 1.3 2.5 0.0 0.9	
6月24日 星期二	白油麵	肉醬義大利麵(煮) 素食蕃茄醬(小)N 1 罐 素肉燥(600g*包)N 1 包 牛蕃茄 Kg 玉米粒(Q) Kg 胡蘿蔔(小丁) Kg 洋菇罐頭(3K*桶) 桶	鐵板細油腐(煮) 炸罐頭豆腐(50g*標味奇) 35 個 木耳絲 0.1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	現烤小可鬆(烤) 可頌生麵團(20g) 21 個 烘焙紙 條 糖粉 Kg	炒大白菜(炒) 大白菜(切片) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 非基改豆皮角(1.8K*袋)N 袋	巧達濃湯(煮) 素火腿(500g*條)N 1 條 素濃湯粉(120g*包)N 1 包 玉米粒(Q) Kg 洗選蛋G Kg 馬鈴薯(小丁) Kg	草莓麵包	醣類: 99 g 脂肪: 25 g 蛋白質: 31.1 g 熱量: 745.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.2 2.5 1.2 2.5 0.0 0.0	
6月25日 星期三	芝麻飯(蒸)	蒼蠅頭(炒) 豆干丁*榮洲(素)L 1 Kg 素肉燥(180g*包)N 1 包 豆豉(約70g*小包)素 1 包 新鮮四季豆(切段) 0.7 Kg	馬鈴薯起司蒸蛋(蒸) 蒸蛋紙(50張*包) 包 洗選蛋G Kg 馬鈴薯(切絲) Kg 單色乳醬絲(1K*標味奇) 瓶 鮮奶(家庭號*光泉) 瓶	髮菜什錦羹(煮) 素肉羹(KG)N 0.6 Kg 木耳絲 Kg 生香菇(切) Kg 金針菇 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 髮菜N Kg 鮮筍(切絲) Kg	絲瓜鮮菇(炒) 木耳絲 Kg 白精靈菇 Kg 秀珍菇 Kg 絲瓜(去皮) Kg	有機高麗菜(炒) 有機高麗菜(片)*標味奇 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	南瓜湯(煮) 老薑片(0.6K*包) 包 南瓜(大丁) Kg	保久乳	醣類: 100 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.8 g 熱量: 786.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.2 3 1.4 2.5 0.0 0.0
6月26日 星期四	糙米飯(蒸)	素菜捲(炸) 素菜捲(個)N 35 個	茶香滷蛋(滷) 白煮蛋(去殼*個) 35 個 麥香紅茶(60g*包) 包	絲瓜鮮菇(炒) 木耳絲 Kg 白精靈菇 Kg 秀珍菇 Kg 絲瓜(去皮) Kg	有機高麗菜(炒) 木耳絲 Kg 有機高麗菜(片)*標味奇 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	玉米排骨湯(煮) 素排骨(溼)N 0.3 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 冷凍玉米塊(CAS) Kg	保久乳	醣類: 100.3 g 脂肪: 29.1 g 蛋白質: 37.8 g 熱量: 814.3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 2.6 1.4 2.5 0.0 0.9	
6月27日 星期五	胚芽米飯(蒸)	梅汁苦瓜(煮) 苦瓜(切片) 2.5 Kg 紫蘇梅粒(250g*瓶) 1 瓶	紅燒獅子頭(煮) 素獅子頭(大)N 35 個 大白菜(切片) 0.6 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	椒鹽毛豆莢(煮) 毛豆莢(1K*CAS) 1 包	炒銀芽(炒) 木耳絲 Kg 豆芽菜 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	蕃茄豆腐蛋花湯(煮) 牛蕃茄 Kg 洗選蛋G Kg 粗豆粒(小*TR) 4.7KJ 盤	保久乳	醣類: 98 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 30.5 g 熱量: 734.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.9 2.4 1.9 2.5 0.0 0.0	

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2025/6/20

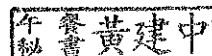
※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

※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品, 不適合對其果敏體質者食用。

廠商營養師: 

營養師: 

午餐秘書:



校長:

