

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17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2日 星期一	白米飯(蒸)	紅燒豬肉(煮) 帶皮肉丁(瘦肉丁)*米油M 75 Kg 軟骨丁*陸輝(碗) 35 Kg 青蔥 1 Kg	紫米珍珠丸(蒸) 紫米珍珠丸(個) 1544 個	凉拌海帶根(煮) 海帶根 76 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包 熟白芝麻 0.3 Kg	炒小白菜(炒) 臘臘小白菜(切段) 90 Kg	金針蛋花湯(煮) 金針菇 22 Kg 洗選蛋G 16 Kg 前腿肉絲*米油M 9 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包		醣類: 89 g 脂肪: 25.5 g 蛋白質: 30.5 g 熱量: 707.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.6 1.3 2.5 0.0 0.0
6月3日 星期二	拉麵(蒸)	日式豬排(炸) 豬排(肉排)(90g*片)*香里 1544 片 洗選蛋G 10 Kg 粗麵包粉(3K*包)油門 7 包	水煮蛋(煮) 水煮蛋 1544 個	拉麵配菜(煮) 玉米粒(Q) 24 Kg 乾海芽 6 Kg (乾海芽提前)	除產有機小松菜(炒) 有機小松菜(切段)歐哥 90 Kg	豚骨拉麵(煮) 小烏龍麵(盛家) 235 Kg 洋蔥(中丁) 30 Kg 骨頭(骨髓丁CAS) 27 Kg 大骨*米油M 18 Kg 木耳絲 7 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg 臘臘豆(3K*袋)油L 5 包	小象麵包	醣類: 110.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 36 g 熱量: 833.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.1 3 0.8 2.5 0.0 0.0
6月4日 星期三	芝麻飯(黑芝麻)(蒸)	紐奧翅小腿(烤) 雞小翅(支)*CAS/雞翅 3088 支 紐奧翅調味粉(1K*包)油斗 1 包	蟹黃豆腐煲(煮) 蟹豆腐(大丁)尺四*4.7K/L 19 盤 胡蘿蔔(泥) 14 Kg 毛豆仁 6 Kg 蒜泥(0.6K*包) 2 包 青蔥 0.5 Kg	玉米四寶(煮) 玉米粒(Q) 45 Kg 小黃瓜(小丁) 24 Kg 豬蹄肉(粗絞肉)*米油M 24 Kg 胡蘿蔔(小丁) 7 Kg 毛豆仁 2 Kg	蒜香青江菜(燙) 臘臘青江菜(切段) 90 Kg	蒲瓜排骨湯(煮) 蒲瓜(大丁) 45 Kg 小排骨*米油M 15 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包 枸杞(600g*包) 1 包 紅棗(600g*包) 1 包	小蜜桃	醣類: 101.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.3 g 熱量: 790.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.1 3 1.1 2.5 0.3 0.0
6月5日 星期四	五穀飯(五穀米10K)(蒸)	香酥魚柳條(*3)(炸) 風味魚塊(條)*海寶Q 4632 條	打拋豬肉(煮) 豬絞肉(粗絞肉)*米油M 39 Kg 豆干丁*蔡洲L 30 Kg 牛蕃茄 20 Kg 洋蔥(中丁) 9 Kg 九層塔 1 Kg 現榨檸檬汁(1000ml) 1 瓶 魚露(500g*瓶) 1 瓶	什錦燴三鮮(煮) 洋蔥(中丁) 14 Kg 中肉片(絞肉肉片)*米油 12 Kg 胡蘿蔔(切片) 6 Kg 脆筍片(12K*箱) 5 箱 鮑魚圈(2K*包)Q 4 包 蝦仁(3K*Q) 2 包 (脆筍片提前)	蒜香油菜(燙) 臘臘油菜(切段) 90 Kg	海芽豆腐湯(煮) 粗豆腐(小丁)尺四*4.7K/L 10 盤 乾海芽 1.5 Kg 青蔥 0.6 Kg	保久乳	醣類: 97.3 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 40.2 g 熱量: 829.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.3 3 1.4 2.5 0.0 0.9
6月6日 星期五	胚芽米飯(胚芽米10K)(蒸)	蜜汁雞腿排(烤) 雞排(TS5 CAS) 1518 片 蜂蜜(3K*桶) 1 桶 熟白芝麻 0.3 Kg	蕃茄炒蛋(炒) 洗選蛋G 77 Kg 牛蕃茄 34 Kg 蕃茄醬(0.15K*袋)特級 2 桶	嫩炒筍筍(炒) 筍筍(3K*包) 30 包 前腿肉絲*米油M 21 Kg 木耳絲 7 Kg 蒜末(0.6K*包) 1 包 紅辣椒 0.5 Kg	有機高麗菜(燙) 有機高麗菜(片)*桃園 88 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	珍珠紅茶(煮) 麥香紅茶(60g*包) 30 包 粉圓(3K*包) 10 包 二砂糖(25K*台糖) 1 袋		醣類: 111.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 36.4 g 熱量: 839.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.9 3 1.6 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2025/5/29

※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: 營養師呂世樹

營養師: 營養師洪曉文

午餐秘書: 代理教師黃建中
衛生組長校長: 二林國小陳福順(乙)
校

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17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2日 星期一	白米飯(蒸)	茄汁豆包(煮) 生豆包(個*彰)N 35 個 素食茄汁醬(小)N 1 罐	紫米珍珠丸(蒸) 素紫米珍珠丸N 35 個	凉拌海帶根(煮) 薑絲(0.6K*包) 包 海帶根 Kg 熟白芝麻 Kg	炒小白菜(炒) 臘臘小白菜(切段) Kg	金針蛋花湯(煮) 薑絲(0.6K*包) 包 洗選蛋G Kg 乾金針花(KG) Kg		醣類: 89 g 脂肪: 25.5 g 蛋白質: 30.5 g 熱量: 707.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.6 1.3 2.5 0.0 0.0
6月3日 星期二	拉麵(蒸)	素黑胡椒肉排(炸) 素黑胡椒肉排片N 35 片	水煮蛋(煮) 水煮蛋 21 個	拉麵配菜(煮) 玉米粒(Q) Kg 乾海芽 Kg	除產有機小松菜(炒) 有機小松菜(切段) Kg	味噌拉麵(煮) 味噌(140g*包) 2 包 炸豆包切丁*彰南N 0.6 Kg 小烏龍麵(盛家) Kg 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 臘臘豆漿(5K*榮洲)L 包	小象麵包	醣類: 110.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 36 g 熱量: 833.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.1 3 0.8 2.5 0.0 0.0
6月4日 星期三	芝麻飯(蒸)	素菜捲(炸) 素菜捲(個)N 35 個	鐵板豆腐(煮) 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg 毛豆仁 Kg 糖豆腐(大丁*榮洲) 4.7K/L	玉米四寶(煮) 素肉燥(600g*包)N 1 包 小黃瓜(小丁) Kg 毛豆仁 Kg 玉米粒(Q) Kg 胡蘿蔔(小丁) Kg	炒青江菜(燙) 臘臘青江菜(切段) Kg	蒲瓜排骨湯(煮) 素排骨(滷)N 0.3 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 枸杞(600g*包) 包 紅棗(600g*包) 包 蒲瓜(大丁) Kg	小蜜桃	醣類: 101.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.3 g 熱量: 790.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.1 3 1.1 2.5 0.3 0.0
6月5日 星期四	五穀飯(蒸)	梅子燒百頁(煮) 百頁小丁*榮洲(素)L 2 Kg 紫蘇梅粒(250g*裝) 1 瓶	打拋豬肉(煮) 素肉燥(600g*包)N 1 包 九層塔 Kg 牛蒡茄 Kg 豆干丁*榮洲L Kg 現榨檸檬汁(1000ml) 瓶	什錦燴三鮮(炒) 蒟蒻白魷(0.6K)N 1 包 素豆雞片(Kg*彰南)N 0.6 Kg 鴨鵝蛋(鵝蛋) 0.3 Kg 生香菇(切) 0.2 Kg 脆筍片(12K*箱) 箱	炒油菜(燙) 臘臘油菜(切段) Kg	海芽豆腐湯(煮) 乾海芽 Kg 糖豆腐(小丁*榮洲) 4.7K/L 盤	保久乳	醣類: 97.3 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 40.2 g 熱量: 829.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.3 3 1.4 2.5 0.0 0.9
6月6日 星期五	胚芽米飯(蒸)	紅燒烤麩(煮) 香葉(兩) 1 兩 乾香菇(兩) 1 兩 烤麩*榮L 1 Kg 筍乾(濕) 0.6 Kg 水煮花生(KG)N 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg	蕃茄炒蛋(炒) 牛蒡茄 Kg 洗選蛋G Kg	嫩炒箭筍(炒) 素肉燥(600g*包)N 1 包 木耳絲 Kg 箭筍(3K*包) 包	有機高麗菜(燙) 木耳絲 Kg 有機高麗菜(片)*榮南 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	珍珠紅茶(煮) 麥香紅茶(60g*包) 包 粉圓(3K*包) 包 二砂糖(25K*台糖) 袋		醣類: 111.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 36.4 g 熱量: 839.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.9 3 1.6 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2025/5/29

※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 呂世綱

營養師: 營養師 洪曉文

午餐秘書:

代理教師 衛生組長 黃建中

校長:

二林國小 校長 陳福順