

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19週午餐食譜設計(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                                                    |                                                                    |  |
|-------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|
| 6月16日<br>星期一<br>餐數 1329 | 白米飯(蒸)          | 冰糖醬鴨(煮)<br>鴨丁(Q) 110 Kg<br>米血切丁(CAS) 15 Kg<br>冰糖(3K*包) 2 包<br>老薑片(0.6K*包) 1 包                                                          | 日式壽喜燒(煮)<br>大白菜(切片) 41 Kg<br>洋蔥(中丁) 21 Kg<br>金針菇 9 Kg<br>粗豆(大丁) 4.7KJL 5 盤<br>生香菇(切) 5 Kg<br>荷蘭小糖(1K*包) 3 包<br>味醂(1.8L*) 1 罐<br>青蔥 0.3 Kg        | 海帶三絲(炒)<br>海帶絲(切段) 37 Kg<br>白豆干絲(Kg*袋) 17 Kg<br>芹菜 5 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 5 Kg<br>薑絲(0.6K*包) 1 包                                               | 炒青花菜(煮)<br>冷凍青花菜(CAS) 92 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 3 Kg                   | 玉米蛋花湯(煮)<br>玉米粒(Q) 27 Kg<br>洗選蛋G 18 Kg<br>薑絲(0.6K*包) 1 包              |             | 醣類: 101 g<br>脂肪: 22.5 g<br>蛋白質: 28 g<br>熱量: 718.5大卡     | 全穀雜糧類 5.2<br>豆魚蛋肉類 2<br>蔬菜類 1.6<br>油脂類 2.5<br>水果類 0.0<br>乳品類 0.0   |  |
| 6月17日<br>星期二<br>餐數 1329 | 螺旋麵(煮)          | 培根白醬螺旋麵(煮)<br>螺旋麵(500g*包) 97 包<br>洋蔥(切絲) 35 Kg<br>粗絞肉*貴美M 18 Kg<br>玉米粒(Q) 15 Kg<br>杏鮑菇(頭小丁) 13 Kg<br>康寶白片粉(1K*包) 6 包<br>洋菇罐頭(3K*桶) 4 桶 | 卡拉雞腿堡(炸)<br>特級卡拉雞腿堡(70片) 1429 片                                                                                                                  | 金絲捲(蒸)<br>小金絲捲(40g*粒) 1429 粒                                                                                                            | 有機高麗菜(炒)<br>有機高麗菜(片)*桃園 83 Kg<br>木耳絲 3 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 3 Kg     | 羅宋湯(煮)<br>馬鈴薯(中丁) 23 Kg<br>洋蔥(中丁) 13 Kg<br>大骨*貴美M 12 Kg<br>牛蕃茄 10 Kg  | 堅果隨身包       | 醣類: 88.5 g<br>脂肪: 24 g<br>蛋白質: 28.3 g<br>熱量: 683.2大卡    | 全穀雜糧類 5.5<br>豆魚蛋肉類 2.3<br>蔬菜類 1.2<br>油脂類 2.5<br>水果類 0.0<br>乳品類 0.0 |  |
| 6月18日<br>星期三<br>餐數 1329 | 芝麻飯(黑芝麻0.5K)(蒸) | 黑蜜豬排(炸)<br>黑蜜豬排(80片*永新) 1429 片                                                                                                         | 部隊鍋(煮)<br>王子麵(50g*調味用) 90.01 包<br>高麗菜(切片) 42 Kg<br>韓國半糖麵(300g*包) 20 包<br>粗豆(大丁) 4.7KJL 7 盤<br>胡蘿蔔(切片) 4 Kg<br>韓式泡菜(3K*包) 3 包<br>起司片(約84片*罐頭) 2 包 | 油蔥酥蒸蛋(蒸)<br>洗選蛋G 67 Kg<br>蒸蛋紙(50張*包) 1.99 包<br>油蔥酥(600g) 1 包                                                                            | 韭香銀芽<br>豆芽菜 83 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 4 Kg<br>韭菜(切段) 4 Kg<br>木耳絲 2 Kg  | 蘿蔔大骨湯(煮)<br>白蘿蔔(中丁) 47 Kg<br>大骨*陸輝 12 Kg                              | 蘋果西點餐盒(二林小) | 醣類: 117.5 g<br>脂肪: 27.5 g<br>蛋白質: 35.1 g<br>熱量: 857.9大卡 | 全穀雜糧類 6.4<br>豆魚蛋肉類 3<br>蔬菜類 1.3<br>油脂類 2.5<br>水果類 1<br>乳品類 0.0     |  |
| 6月19日<br>星期四<br>餐數 1191 | 燕麥飯(燕麥10K)(蒸)   | 香烤旗魚(烤)<br>旗魚片(Q*樂鑫) 1291 片<br>烘焙紙 2 條                                                                                                 | 油腐肉燥(煮)<br>小肉片(油豆腐丁)(Kg*箱) 37 Kg<br>粗絞肉*貴美M 30 Kg<br>洋蔥(中丁) 10 Kg                                                                                | 日式佃煮(煮)<br>鮮筍(中丁) 42 Kg<br>生香菇 18 Kg<br>胡蘿蔔(大丁) 12 Kg<br>山藥(中丁) 7 Kg<br>中肉片(蒜泥肉片)*永隆 7 Kg<br>柴魚片(600g*包) 1 包<br>味醂(1.8L*) 1 罐<br>(鮮筍提前) | 產有機黑葉白菜(炒)<br>有機黑葉白菜(切段) 78 Kg                                | 榨菜肉絲湯(煮)<br>肉絲*貴美M 9 Kg<br>榨菜絲(12K*箱) 2 箱<br>薑絲(0.6K*包) 1 包<br>(榨菜提前) | 保久乳         | 醣類: 100.3 g<br>脂肪: 29.6 g<br>蛋白質: 38.5 g<br>熱量: 821.6大卡 | 全穀雜糧類 5.5<br>豆魚蛋肉類 2.7<br>蔬菜類 1.4<br>油脂類 2.5<br>水果類 0.0<br>乳品類 0.9 |  |
| 6月20日<br>星期五<br>餐數 1191 | 胚芽米飯(胚芽米10K)(蒸) | 香酥雞腿(炸)<br>特級雞腿D6*CAS*龍 1291 支                                                                                                         | 紅蘿蔔炒蛋(炒)<br>洗選蛋G 51 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 40 Kg                                                                                                          | 蝦香胡瓜(煮)<br>胡瓜(切片) 67 Kg<br>生香菇(切) 8 Kg<br>白精靈菇 8 Kg<br>木耳絲 4 Kg<br>蝦皮 1 Kg                                                              | 炒大白菜(炒)<br>大白菜(切片) 78 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 2 Kg<br>非基改豆皮(1.8K*袋) 1 袋 | 青蛙下蛋(煮)<br>冬瓜糖塊 34 個<br>山粉圓 9 Kg<br>二砂糖(25K*台糖) 1 袋                   |             | 醣類: 102.5 g<br>脂肪: 25 g<br>蛋白質: 31.7 g<br>熱量: 761.8大卡   | 全穀雜糧類 6.3<br>豆魚蛋肉類 2.5<br>蔬菜類 1.6<br>油脂類 2.5<br>水果類 0.0<br>乳品類 0.0 |  |

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2025/6/13

※本週使用豬肉及豬可食部位原料產地皆為台灣

※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: 營養師呂世權

營養師: 營養師洪曉文

午餐秘書: 午餐秘書黃建中

校長:

二林國小 校長 陳福順(乙)

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19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16日<br>星期一 | 白米飯(蒸)  | 糖醋豆包(煮)<br>炸豆包(個*彰南)N 35 個<br>彩椒(素) 0.5 Kg                                                                                                          | 日式壽喜燒(煮)<br>純素味醂(500ml*罐)N 1 罐<br>大白菜(切片) Kg<br>生香菇(切) Kg<br>金針菇 Kg<br>荷蘭小薯(1K*包)N 包<br>粗豆腐(大丁及面*4.7K)L 盤                           | 海帶三絲(炒)<br>薑絲(0.6K*包) 包<br>白豆干絲(Kg*榮洲) Kg<br>芹菜 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) Kg<br>海帶絲(切段) Kg | 炒青花菜(煮)<br>冷凍青花菜(CAS) Kg<br>胡蘿蔔(切絲) Kg                   | 玉米蛋花湯(煮)<br>薑絲(0.6K*包) 包<br>玉米粒(Q) Kg<br>洗選蛋G Kg           |             | 醣類: 101 g<br>脂肪: 22.5 g<br>蛋白質: 28 g<br>熱量: 718.5大卡     | 全穀雜糧類 6.2<br>豆魚蛋肉類 2<br>蔬菜類 1.6<br>油脂類 2.5<br>水果類 0.0<br>乳品類 0.0   |  |
| 6月17日<br>星期二 | 螺旋麵(煮)  | 番茄肉醬螺旋麵(煮)<br>素肉燥(500g*包)N 2 包<br>炸豆包切四丁*彰南 0.6 Kg<br>洋香葉菜(250g*新光) 包<br>螺旋麵(500g*包) 包<br>玉米粒(Q) Kg<br>帕瑪森起司粉(1K*桶) 桶<br>紅甜椒(小丁) Kg<br>洋菇罐頭(3K*桶) 桶 | 酥炸豆皮捲(炸)<br>素菜捲(個)N 35 個                                                                                                            | 金絲捲(蒸)<br>小金絲捲(40g*粒) 21 粒                                                     | 有機高麗菜(炒)<br>木耳絲 Kg<br>有機高麗菜(片)*桃園 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) Kg       | 羅宋湯(煮)<br>秀珍菇 0.3 Kg<br>牛蕃茄 Kg<br>馬鈴薯(中丁) Kg               | 堅果隨身包       | 醣類: 88.5 g<br>脂肪: 24 g<br>蛋白質: 28.3 g<br>熱量: 683.2大卡    | 全穀雜糧類 5.5<br>豆魚蛋肉類 2.3<br>蔬菜類 1.2<br>油脂類 2.5<br>水果類 0.0<br>乳品類 0.0 |  |
| 6月18日<br>星期三 | 芝麻飯(蒸)  | 鐵路豬排(炸)<br>素黑胡椒肉排(片)N 35 片                                                                                                                          | 部隊鍋(煮)<br>素韓式泡菜(369g)N 1 罐<br>王子麵(50g*調味用) 包<br>韓國年糕(500g*包) 包<br>胡蘿蔔(切片) Kg<br>起司片(約8-14片*華冠) 包<br>高麗菜(切片) Kg<br>粗豆腐(大丁及面*4.7K)L 盤 | 油蔥酥蒸蛋(蒸)<br>素油蔥酥(100g)N 1 包<br>蒸蛋紙(50張*包) 包<br>洗選蛋G Kg                         | 炒銀芽<br>木耳絲 Kg<br>豆芽菜 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) Kg                    | 蘿蔔湯(煮)<br>非基改豆皮角 0.1 Kg<br>白蘿蔔(中丁) Kg                      | 蘋果西點餐盒(二林小) | 醣類: 117.5 g<br>脂肪: 27.5 g<br>蛋白質: 35.1 g<br>熱量: 857.9大卡 | 全穀雜糧類 6.4<br>豆魚蛋肉類 3<br>蔬菜類 1.3<br>油脂類 2.5<br>水果類 1<br>乳品類 0.0     |  |
| 6月19日<br>星期四 | 燕麥飯(蒸)  | 猴頭菇素腰花(炒)<br>紅棗(兩) 1 兩<br>原味猴頭菇包(600g)N 1 包<br>素腰花(600g*包)N 1 包<br>生香菇(切) 0.6 Kg<br>毛豆仁 0.2 Kg                                                      | 油豆腐肉燥(煮)<br>素肉燥(500g*包)N 1 包<br>小四角油豆腐丁(Kg*榮洲) Kg                                                                                   | 日式佃煮(煮)<br>非基改豆皮角 0.1 Kg<br>山藥(中丁) Kg<br>生香菇 Kg<br>胡蘿蔔(大丁) Kg<br>鮮筍(中丁) Kg     | 產有機黑葉白菜(炒)<br>有機黑葉白菜(切段)款等 Kg                            | 榨菜肉絲湯(煮)<br>素肉絲(乾)N 0.2 Kg<br>薑絲(0.6K*包) 包<br>榨菜絲(12K*箱) 箱 | 保久乳         | 醣類: 100.3 g<br>脂肪: 29.6 g<br>蛋白質: 38.5 g<br>熱量: 821.6大卡 | 全穀雜糧類 5.5<br>豆魚蛋肉類 2.7<br>蔬菜類 1.4<br>油脂類 2.5<br>水果類 0.0<br>乳品類 0.9 |  |
| 6月20日<br>星期五 | 胚芽米飯(蒸) | 香菇土豆麵筋(炸)<br>乾香菇絲(兩) 1 兩<br>薑絲(兩) 1 兩<br>水煮花生(KG)N 0.5 Kg<br>麵筋泡(素) 0.5 Kg                                                                          | 紅蘿蔔炒蛋(炒)<br>洗選蛋G Kg<br>胡蘿蔔(切絲) Kg                                                                                                   | 鮮菇胡瓜(煮)<br>木耳絲 Kg<br>生香菇(切) Kg<br>白精靈菇 Kg<br>胡瓜(切片) Kg                         | 炒大白菜(炒)<br>大白菜(切片) Kg<br>胡蘿蔔(切絲) Kg<br>非基改豆皮角(1.8K*袋)N 袋 | 青蛙下蛋(煮)<br>冬瓜糖塊 個<br>山粉圓 Kg<br>二砂糖(25K*台糖) 袋               |             | 醣類: 102.5 g<br>脂肪: 25 g<br>蛋白質: 31.7 g<br>熱量: 761.8大卡   | 全穀雜糧類 6.3<br>豆魚蛋肉類 2.5<br>蔬菜類 1.6<br>油脂類 2.5<br>水果類 0.0<br>乳品類 0.0 |  |

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2025/6/13

※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: 