

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18週午餐食譜設計(華

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9日 星期一	白米飯(蒸)	咖哩豬(煮) 醃豬的腿肉丁*米油M 90 Kg 馬鈴薯(大丁) 33 Kg 洋蔥(大丁) 15 Kg 胡蘿蔔(大丁) 9 Kg 咖哩粉(600g*小磨坊) 3 盒 無鹽奶油(大)454g 2 條	滷豆干海帶(滷) 豆干(四分干*榮)L 51 Kg 海帶結 30 Kg 滷包 10 個 生香菇 9 Kg	磨菇花椰菜(煮) 冷凍青花菜(CAS) 100 Kg 胡蘿蔔(切片) 6 Kg 洋菇罐頭(3K*桶) 5 桶 無鹽奶油(大)454g 2 條	蒜香油菜(燙) 臘臘油菜(切段) 90 Kg	香菇雞湯(煮) 骨腿(骨腿丁CAS) 36 Kg 白蘿蔔(中丁) 21 Kg 生香菇(切) 9 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包 紅棗(600g*包) 1 包	產履黃豆奶(每月一次)	醣類: 97.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.7 g 熱量: 776.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.8 3 2.1 2.5 0.0 0.0
6月10日 星期二	白米飯(蒸)	無骨香雞排(炸) 無骨香雞排(30片*片)75g. 1487 片	芋泥包(蒸) 小芋泥包(30g*大家) 1487 個	滷蛋(滷) 滷蛋(粒) 1487 個	縣產有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(切段)灰等 87 Kg	肉羹飯(煮) 肉羹(慶豐) 42 Kg 大白菜(切粗絲) 39 Kg 鮮筍(切絲) 15 Kg 洗選蛋G 12 Kg 生香菇(切) 5 Kg 金針菇 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg	綠洲蘋果汁(西點餐盒(萬興中))	醣類: 104.5 g 脂肪: 27 g 蛋白質: 34.6 g 熱量: 799.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.6 2.9 1.1 2.5 0.0 0.0
6月11日 星期三	芝麻飯(黑芝麻0.4K)(蒸)	香蒜大排(烤) 香蒜大排(30片*永新)75g 1505 片	五更腸旺(煮) 鴨血(鴨血) 48 Kg 前腿肉片*米油M 13 Kg 粗豆(大丁)4.75K 8 盤 熟大腸*陸 3 Kg 豆腐醬(3K*十全) 2 桶 酸菜(切粗絲*12K) 1 箱 薑絲(0.6K*包) 1 包	梅子地瓜薯條(炸) 地瓜薯條(KG) 78 Kg 梅子粉(600g*包) 1 包	有機高麗菜(炒) 有機高麗菜(片)*桃園 88 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	玉米大骨湯(煮) 冷凍玉米塊(CAS) 60 Kg 大骨*米油M 12 Kg		醣類: 105.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 35.3 g 熱量: 810.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.8 3 0.7 2.5 0.0 0.0
6月12日 星期四	糙米飯(糙米自備)(蒸)	檸檬烤雞翅(烤) 雞翅(CAS)醃 1505 支 現榨檸檬汁(1000ml) 2 瓶	五香毛豆(煮) 毛豆(1K*CAS) 65 包 五香粉(600g*小磨坊) 1 盒	白菜年糕(煮) 大白菜(切片) 65 Kg 韓國年糕(300g*包) 50 包 生香菇(切) 9 Kg 胡蘿蔔(切片) 5 Kg 非转基因豆皮(1.8K*袋) 1 袋 青蔥 0.6 Kg	韭香銀芽 豆芽菜 88 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg 韭菜(切段) 5 Kg 木耳絲 3 Kg	紫菜蛋花湯(煮) 洗選蛋G 18 Kg 乾海芽 1.5 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包	保久乳	醣類: 94.8 g 脂肪: 28.1 g 蛋白質: 35.8 g 熱量: 775.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 2.4 1.8 2.5 0.0 0.9
6月13日 星期五	胚芽米飯(胚芽米100)(蒸)	蒲燒鯛魚(蒸) 蒲燒鯛魚(110H*Q)約45g 1420 片	三杯杏鮑菇(煮) 杏鮑菇(頭切塊) 82 Kg 九層塔 3 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包	碎脯玉米蛋(炒) 洗選蛋G 67 Kg 玉米粒(Q) 15 Kg 碎脯(12K*箱) 2 箱 青蔥 1 Kg	炒小白菜(炒) 臘臘小白菜(切段) 87 Kg	冬菜筍片湯(煮) 鮮筍(切片) 36 Kg 大骨*米油M 15 Kg 冬菜(3K*桶) 1 桶	西點餐盒(新生中興萬小)	醣類: 106 g 脂肪: 24 g 蛋白質: 30.8 g 熱量: 763.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 2.3 1.7 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2025/6/6

※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: 午餐秘書黃建中

校長: 二林國小陳福順

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18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9日 星期一	白米飯(蒸)	素咖哩(煮) 生豆腐(切塊*熟)菜L 1.4 Kg 素咖哩塊(250g*盒)N 1 盒 毛豆仁 0.1 Kg 胡蘿蔔(大丁) Kg 馬鈴薯(大丁) Kg	滷豆干海帶(滷) 滷包 個 生香菇 Kg 豆干(四分干*熟)L Kg 海帶結 Kg	蘑菇花椰菜(煮) 無鹽奶油(大)454g 條 冷凍青花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(切片) Kg 洋菇罐頭(3K*桶) 桶	炒油菜(燙) 臘腿油菜(切段) Kg	香菇雞湯(煮) 素雞丁(濕)N 0.5 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 紅棗(600g*包) 包 生香菇(切) Kg 白蘿蔔(中丁) Kg	產履黃豆奶(每月一次)	醣類： 97.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 34.7 g 熱量： 776.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.8 3 2.1 2.5 0.0 0.0
6月10日 星期二	白米飯(蒸)	揚出豆腐(炸) 中罐雞蛋豆腐(300g) 7 盒 洗選蛋(粒)G 6 粒 海苔絲(25g)分裝 1 包 雞包粉(500g*包)北 1 包	芋泥包(蒸) 小芋泥包(30g*大) 20 個	滷蛋(滷) 滷蛋(粒) 20 個	縣產有機黑葉白菜 有機關白菜(切段)狀香 Kg	肉羹飯(煮) 素肉羹(KG)N 0.5 Kg 大白菜(切粗絲) Kg 生香菇(切) Kg 金針菇 Kg 洗選蛋G Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 鮮筍(切絲) Kg	綠洲蘋果汁	醣類： 104.5 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 34.6 g 熱量： 799.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.6 2.9 1.1 2.5 0.0 0.0
6月11日 星期三	芝麻飯(蒸)	糖醋獅子頭(煮) 素獅子頭(約25g*個)N 35 粒 素食蕃茄醬(小)N 1 罐 彩椒(切片)素 0.5 Kg	紅燒豆腐(煮) 素腐油(1.2L*萬家香) 1 瓶 粗豆腐(大丁及細)4.7KG 1 盤 生香菇(切) 0.2 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	梅子地瓜薯條(炸) 梅子粉(600g*包) 包 地瓜薯條(KG) Kg	有機高麗菜(炒) 木耳絲 Kg 有機關高麗菜(片)*蒜頭 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	玉米湯(煮) 冷凍玉米塊(CAS) Kg		醣類： 105.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 35.3 g 熱量： 810.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.8 3 0.7 2.5 0.0 0.0
6月12日 星期四	糙米飯(蒸)	藥膳豆筍(煮) 白蘿蔔(大丁) 1 Kg 當歸藥膳包 1 包 豆筍(KG)N 0.5 Kg	五香毛豆英(煮) 五香粉(600g*小罐) 盒 毛豆英(1K*CAS) 包	白菜年糕(煮) 韓國年糕(500g*包) 包 大白菜(切片) Kg 生香菇(切) Kg 胡蘿蔔(切片) Kg 非基改豆皮(1.8K*袋)N 袋	炒銀芽 木耳絲 Kg 豆芽菜 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	紫菜蛋花湯(煮) 薑絲(0.6K*包) 包 洗選蛋G Kg 乾海芽 Kg	保久乳	醣類： 94.8 g 脂肪： 28.1 g 蛋白質： 35.8 g 熱量： 775.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 2.4 1.8 2.5 0.0 0.9
6月13日 星期五	胚芽米飯(蒸)	素白帶魚(蒸) 素白帶魚(40g)N 35 片	三杯杏鮑菇(煮) 老薑片(0.6K*包) 包 九層塔 Kg 杏鮑菇(頭切塊) Kg	碎膳玉米蛋(炒) 玉米粒(Q) Kg 洗選蛋G Kg 碎膳(12K*箱) 箱	炒小白菜(炒) 臘腿小白菜(切段) Kg	冬菜筍片湯(煮) 鮮筍(切片) Kg 冬菜(3K*桶) 桶		醣類： 106 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 30.8 g 熱量： 763.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 2.3 1.7 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/6/6

※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：午餐黃建中

校長：二林國小陳福順(乙)