

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16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		
5月26日 星期一	白米飯(蒸)	海鹽雞翅(烤) 雞翅(CAS)醃 1538 支 統一白曬海鹽(450g) 1 包	洋蔥炒蛋(炒) 洗選蛋G 65 Kg 洋蔥(中丁) 54 Kg	芋香白菜(煮) 大白菜(切片) 65 Kg 新鮮芋頭(大丁) 20 Kg 前腿肉絲*米迪M 12 Kg 金針菇 9 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg 木耳絲 3 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.6 Kg	蒜香油菜(燙) 臘臘油菜(切段) 90 Kg	豬血湯(煮) 豬血切中丁(豬血湯用) 42 Kg 韭菜(切段) 10 Kg 大骨*米迪M 9 Kg 油蔥酥(600g) 3 包 薑絲(0.6K*包) 1 包	保久乳	醣類: 104.3 g 脂肪: 29.1 g 蛋白質: 38.4 g 熱量: 832.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.7 2.6 1.6 2.5 0.0 0.9
5月27日 星期二	芝麻飯(黑芝麻0.3K)(蒸)	炸雞腿(炸) 棒牌雞腿D6*CAS*醃 1516 支	魚香豆腐(煮) 豬絞肉(每段肉*米迪M) 21 Kg 胡蘿蔔(大丁) 20 盤	腰果花椰菜(炒) 冷凍青花菜(CAS) 93 Kg 玉米粒(Q) 15 Kg 生腰果N 5 Kg 胡蘿蔔(切片) 3 Kg (腰果提前)	有機高麗菜(燙) 有機高麗菜(片)*桃面 88 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	黃瓜排骨湯(煮) 胡瓜(切片) 45 Kg 小排骨*米迪M 15 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包 枸杞(600g*包) 1 包 紅棗(600g*包) 1 包	堅果隨身包	醣類: 93.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34 g 熱量: 757.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.7 3.0 1.6 2.5 0.0 0.0
5月28日 星期三	糯米飯(蒸)	荷葉油飯(蒸) 長糯米O 102 Kg 前腿肉絲*米迪M 41 Kg 水煮花生(KG)N 12 Kg 乾魷魚切絲(每元) 3 Kg 紅蔥頭(切碎) 2 Kg 乾香菇絲(Kg) 1 Kg 蝦米(冬蝦) 1 Kg (凍蝦米(0.6K)乾蝦米(0.6K)乾蝦米(0.6K))	香滷豬排(滷) 萊萊里肌肉(片)*永新 1498 片	水煮蛋(煮) 水煮蛋 1498 個	產有機黑葉白菜(炒) 有機黑葉白菜(切段) 87 Kg	竹筍大骨湯(煮) 鮮筍(切片) 34 Kg 大骨*米迪M 18 Kg (鮮筍提前)		醣類: 96 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.1 g 熱量: 767.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.1 3 0.9 2.5 0.0 0.0
5月29日 星期四	紅藜麥飯(紅藜麥3K)(蒸)	香酥旗魚(炸) 旗魚片(Q*樂鑫) 1538 片	海帶三絲(炒) 海帶絲(切段) 40 Kg 白豆干絲(Kg*樂洲) 18 Kg 芹菜 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包	韓式泡菜豬肉(煮) 金針菇 40 Kg 中肉片(蒜泥肉片)*米迪 15 Kg 冬粉(Kg*小個) 15 Kg 洋蔥(切絲) 12 Kg 胡蘿蔔(切絲) 6 Kg 韓式泡菜(3K*包) 4 包 青蔥 0.6 Kg	蒜香青江菜(燙) 臘臘青江菜(切段) 90 Kg	玉米穗湯(煮) 冷凍玉米塊(CAS) 60 Kg 大骨*米迪M 15 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包	保久乳	醣類: 108.8 g 脂肪: 26.1 g 蛋白質: 34.7 g 熱量: 808.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.1 2 1.3 2.5 0.0 0.9
月 日 星期五								醣類: #VALUE! 脂肪: 0 g 蛋白質: #VALUE! 熱量: #VALUE!	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2025/5/23

※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: 營養師呂世淵

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(乙)
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16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		
5月26日 星期一	白米飯(蒸)	猴頭菇炒素腰花(煮) 紅棗(兩) 1兩 原味猴頭菇包(600g)N 1包 素腰花(600g*包)N 1包 秀珍菇 0.7 Kg 毛豆仁 0.3 Kg	麻油煎蛋(炒) 洗選蛋(粒)G素 35粒	芋香白菜(煮) 大白菜(切片) Kg 木耳絲 Kg 金針菇 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 乾香菇絲(Kg) 新鮮芋頭(大丁) Kg	炒油菜(燙) 臘壓油菜(切段) Kg	當歸湯(煮) 當歸藥膳包 1包 薑片(兩) 1兩 白蘿蔔(中丁) 0.4 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 素皮絲(泡水切)N 0.2 Kg	保久乳	醣類： 104.3 g 脂肪： 29.1 g 蛋白質： 38.4 g 熱量： 832.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.7 2.6 1.6 2.5 0.0 0.9
5月27日 星期二	芝麻飯(蒸)	三杯豆腸(炒) 生豆腸(切片*蒸)素 1.5 Kg 九層塔(兩) 1兩 杏鮑菇(頭切塊)素 1 Kg	魚香豆腐(煮) 素肉燥(600g*包)N 1包 粗豆腐(大丁尺四*4.7K) 1盤	腰果花椰菜(炒) 玉米粒(Q) Kg 生腰果N Kg 冷凍青花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(切片) Kg	有機高麗菜(燙) 木耳絲 Kg 有機高麗菜(片)*桃圓 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	黃瓜素丸湯(煮) 素猴頭菇丸(KG)N 0.3 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 胡瓜(切片) Kg	堅果隨身包	醣類： 93.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 34 g 熱量： 757.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.7 3.0 1.6 2.5 0.0 0.0
5月28日 星期三	糯米飯	荷葉油飯(煮) 冷凍芋頭(小丁)素 1 Kg 素肉燥(600g*包)N 1包 素皮絲(泡水切)N 0.3 Kg 水煮花生(KG)N Kg 長糯米O Kg 乾香菇絲(Kg) Kg	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	產有機黑葉白菜(炒) 有機黑葉白菜(切段)素 Kg	竹筍湯(煮) 鮮筍(切片) Kg		醣類： 96 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 34.1 g 熱量： 767.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.1 3 0.9 2.5 0.0 0.0
5月29日 星期四	紅藜麥飯(蒸)	涼拌煙燻豆包(煮) 煙燻豆包(Kg*影南)N 1 Kg 新鮮四季豆(切段) 0.6 Kg 木耳絲 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg	海帶三絲(炒) 薑絲(0.6K*包) 包 白豆干(熟)Kg*素油L Kg 芹菜 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 海帶絲(切段) Kg	韓式泡菜豬肉(煮) 素韓式泡菜(369g)N 1罐 乾腐竹(KG)N 0.2 Kg 冬粉(Kg*小捆) Kg 金針菇 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	炒青江菜(燙) 臘壓青江菜(切段) Kg	玉米穗湯(煮) 老薑片(0.6K*包) 包 冷凍玉米糗(CAS) Kg	保久乳	醣類： 108.8 g 脂肪： 28.1 g 蛋白質： 34.7 g 熱量： 808.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.1 2 1.3 2.5 0.0 0.9
月 日 星期五								醣類： #VALUE! 脂肪： 0 g 蛋白質： #VALUE! 熱量： #VALUE!	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/5/23

※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：張嘉穎 呂世雄

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