

彰化縣二林. 新生. 萬合. 中興. 萬興國中. 萬興國小 114學年度第一學期第1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		
9月1日 星期一	白米飯(蒸)	咖哩豬(煮) 滷味豬肉丁*貴美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*小磨切) 3 盒 無鹽奶油(大)454g 2 條	日式蒸蛋(蒸) 洗選蛋G 63 Kg 毛豆仁 6 Kg 蒸蛋紙(50張*包) 2.03 包	凉拌海帶根(煮) 海帶根 77 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包 熟白芝麻 0.5 Kg	蒜香油菜(燙) 油菜(切段) 96 Kg	玉米排骨湯(煮) 冷凍玉米塊(CAS) 60 Kg 龍骨丁*泰安 15 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包		醣類: 100 g 脂肪: 24 g 蛋白質: 29.9 g 熱量: 735.6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 2.3 1.4 2.5 0.0 0.0
9月2日 星期二	黃油麵(黃油麵185K)	肉燥油麵(煮) 黃油麵 185 Kg 粗絞肉*貴美M 63 Kg 豆芽菜 24 Kg 韭菜(切段) 3 Kg 冷凍青蔥(珠) 1 Kg	無骨香雞排(炸) 無骨香雞排(80片*137g) 1549 片	冰心地瓜(蒸) 厚壓冰心地瓜(條格) 1549 條	有機高麗菜(燙) 有機高麗菜(片)*桃園 90 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	紫菜蛋花湯(煮) 洗選蛋G 19 Kg 乾海芽 1.5 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包	堅果隨身包	醣類: 112 g 脂肪: 24 g 蛋白質: 31.3 g 熱量: 789.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.2 2.3 0.8 2.5 0.0 0.0
9月3日 星期三	芝麻飯(黑芝麻0.4K)(蒸)	香蒜大排(滷) 香蒜大排(80片*永新)72g 1549 片	紅蘿蔔炒蛋(炒) 洗選蛋G 62 Kg 胡蘿蔔(切絲) 48 Kg	鐵板銀芽(炒) 豆芽菜 80 Kg 肉絲*貴美M 15 Kg 韭菜(切段) 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg 粗絞肉(600g*小磨切) 1 包	炒青江菜(炒) 青江菜(切段) 96 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	日式味噌湯(煮) 大骨*泰安 9 Kg 粗豆(小丁)4.7K*1 8 盤 洋蔥(切絲) 5 Kg 味噌(3K*盒) 5 盒 冷凍青蔥(珠) 0.6 Kg	芭樂	醣類: 106.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 33.5 g 熱量: 807.5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 3 1.5 2.5 1.1 0.0
9月4日 星期四	五穀飯(五穀米10K)(蒸)	香烤旗魚(烤) 旗魚片(Q*樂逾) 1549 片 烘焙紙 2 條	油腐肉燥(煮) 小四角油豆腐丁(K*8L) 45 Kg 粗絞肉*貴美M 36 Kg 洋蔥(中丁) 12 Kg	嫩炒箭筈(炒) 箭筈(3K*包) 31 包 肉絲*貴美M 21 Kg 木耳絲 7 Kg 蒜末(0.6K*包) 1 包 紅辣椒 0.5 Kg	綠產有機小松菜(燙) 有機小松菜(切段)等 93 Kg	南瓜大骨湯(煮) 南瓜(大丁) 50 Kg 大骨*泰安 15 Kg	保久乳	醣類: 109.8 g 脂肪: 29.6 g 蛋白質: 39.7 g 熱量: 864.4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 2.7 1.2 2.5 0.0 0.9
9月5日 星期五	胚芽米飯(胚芽米10K)(蒸)	義式雞翅(烤) 雞翅(CAS)醃 1549 支 義大利香料(250g) 1 包	五更腸旺(煮) 鴨血(鴨血) 50 Kg 肉片*貴美M 15 Kg 粗豆腐(大丁)4.7K*1 8 盤 熟大腸*貴美 3 Kg 豆瓣醬(3K*十全) 2 桶 酸菜(切粗絲*12K) 1 箱 薑絲(0.6K*包) 1 包	海苔薯條(炸) 薯條 80 Kg 海苔粉(100g*包)北斗 1 包	炒蚵白菜(炒) 蚵仔白菜(切段) 95 Kg	竹筍湯(煮) 鮮筍(切片) 35 Kg 龍骨丁*泰安 18 Kg		醣類: 108.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 35.8 g 熱量: 824.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.9 3 1.0 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613338

2025/8/29

※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: 營養師林文

午餐秘書: 午餐秘書洪采榮

校長:

二林國小陳福順(2)

彰化縣二林. 新生. 萬合. 中興. 萬興國中. 萬興國小 114學年度第一學期第1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		
9月1日 星期一	白米飯(蒸)	素咖哩(煮) 生豆腐(切段*類)素L 0.8 Kg 素咖哩塊(250g*盒)N 0.6 盒 毛豆仁 0.1 Kg 胡蘿蔔(大丁) Kg 馬鈴薯(大丁) Kg	日式蒸蛋(蒸) 蒸蛋紙(50張*包) 包 毛豆仁 Kg 洗選蛋G Kg	凉拌海帶根(煮) 薑絲(0.6K*包) 包 海帶根 Kg 熟白芝麻 Kg	炒油菜(燙) 油菜(切段) Kg	玉米排骨湯(煮) 素排骨(濕)N 0.2 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 冷凍玉米塊(CAS) Kg		糖類: 100 g 脂肪: 24 g 蛋白質: 29.9 g 熱量: 735.6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 2.3 1.4 2.5 0.0 0.0
9月2日 星期二	黃油麵	肉燥油麵(煮) 素肉燥(600g*包)N 1 包 豆芽菜 Kg 黃油麵 Kg	三杯猴頭菇(煮) 九層塔(兩) 1 兩 原味猴頭菇包(600g)N 1 包 杏鮑菇(頭切塊)素 0.5 Kg 栗子 0.3 Kg 胡蘿蔔(切片)素 0.1 Kg	冰心地瓜(蒸) 鳳凰冰心地瓜(條格) 12 條	有機高麗菜(燙) 木耳絲 Kg 有機高麗菜(片)*佛面 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	珍菇湯(煮) 枸杞(600g*包) 包 白精靈菇 Kg 秀珍菇 Kg 金針菇 Kg	堅果隨身包	糖類: 112 g 脂肪: 24 g 蛋白質: 31.3 g 熱量: 789.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.2 2.3 0.8 2.5 0.0 0.0
9月3日 星期三	芝麻飯(蒸)	糖醋獅子頭(煮) 素獅子頭(大)N 25 個 素食蕃茄醬(小)N 1 罐 彩椒(切片)素 0.3 Kg	紅蘿蔔炒蛋(炒) 洗選蛋G Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	鐵板銀芽(炒) 白豆干絲(Kg*素湯)素L 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 豆芽菜 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	炒青江菜(煮) 青江菜(切段) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	日式味噌湯(煮) 味噌(3K*盒) 盒 胡蘿蔔(小丁)素(4.75)L 盤	芭樂	糖類: 106.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 33.5 g 熱量: 807.5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 3 1.5 2.5 1.1 0.0
9月4日 星期四	五穀飯(蒸)	素菜捲(炸) 素菜捲(個)N 25 個	油腐肉燥(煮) 素肉燥(180g*包)N 2 包 小四角油豆腐丁(Kg*素) Kg	嫩炒箭筈(炒) 素皮絲(KG*泡水)N 0.2 Kg 木耳絲 Kg 箭筈(3K*包) 包	絲產有機小松菜(燙) 有機小松菜(切段)素 Kg	南瓜湯(煮) 秀珍菇 0.2 Kg 南瓜(大丁) Kg	保久乳	糖類: 109.8 g 脂肪: 29.6 g 蛋白質: 39.7 g 熱量: 864.4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 2.7 1.2 2.5 0.0 0.9
9月5日 星期五	胚芽米飯(蒸)	紅燒豆筍(煮) 白蘿蔔(大丁) 0.7 Kg 豆筍(KG)N 0.3 Kg	紅燒豆腐(煮) 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 生香菇(切) 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	海苔薯條(炸) 海苔(300g*包)北斗 包 薯條 Kg	炒蚵白菜(炒) 蚵仔白菜(切段) Kg	竹筍湯(煮) 非基改豆皮角 0.1 Kg 鮮筍(切片) Kg		糖類: 108.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 35.8 g 熱量: 824.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.9 3 1.0 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2025/8/29

※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: 營養師洪采榮

校長:

二林國小陳福順(印)