

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7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		
10月13日 星期一	白米飯(蒸)	咖哩豬(煮) 豬腿肉丁*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*小罐切) 3 盒 無鹽奶油(大)454g 2 條	茶葉蛋(滷) 茶葉蛋 1558 個	蝦香扁蒲(煮) 蒲瓜(去皮) 82 Kg 生香菇(切) 9 Kg 白精靈菇 9 Kg 木耳絲 5 Kg 蝦皮 1 Kg	蒜香四季豆(燙) 冷凍四季豆 95 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 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	保久乳	糖類： 111.3 g 脂肪： 28.6 g 蛋白質： 38.6 g 熱量： 857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 2.5 1.5 2.5 0.0 0.9
10月14日 星期二	糯米飯(蒸)	古早味油飯 肉絲*貴美M 45 Kg 水煮花生(KG)N 12 Kg 乾魷魚切絲(滷元) 3 Kg 紅蔥頭(切碎) 2 Kg 乾香菇絲(Kg) 1 Kg 蝦米(冬蝦) 1 Kg	指蒜香翅小腿(*2(支) 翅小(支)*CAS(國產) 3086 支 乾蒜片(600g*包) 1 包	港式奶黃包(蒸) 小奶黃包(32g*南山) 1543.02 個	韭香銀芽(炒) 豆芽菜 89 Kg 胡蘿蔔(切絲) 4 Kg 韭菜(切段) 4 Kg 木耳絲 2 Kg	剝皮辣椒雞湯(煮) 白蘿蔔(中丁) 30 Kg 骨膠(骨膠丁CAS) 21 Kg 剝皮辣椒(600g*袋裝) 6 罐 薑片(0.6K*包) 2 包	奇異果	糖類： 103.5 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 32.2 g 熱量： 719.8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 2.9 0.9 2.5 1.1 0.0
10月15日 星期三	芝麻飯(黑芝麻0.4K)(蒸)	麥脆雞腿排(炸) 雞排(TS5 CAS)龍 1558 片	日式蒸蛋(蒸) 洗選蛋G 63 Kg 毛豆仁 6 Kg 蒸蛋紙(50張*包) 2.04 包	宜蘭西魯肉(煮) 大白菜(切片) 85 Kg 肉絲*貴美M 15 Kg 金針菇 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 6 Kg 木耳絲 2 Kg 生香菇(切) 2 Kg 蝦米(冬蝦) 0.6 Kg	縣產有機菠菜(燙) 有機菠菜(*切段)款 95 Kg	冬瓜排骨湯(煮) 冬瓜(中丁) 50 Kg 龍骨丁*泰安 18 Kg		糖類： 68.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 30.7 g 熱量： 644.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.0 3 1.7 2.5 0.0 0.0
10月16日 星期四	糙米飯(糙米自備)(蒸)	香烤旗魚(烤) 旗魚片(Q*樂鑫) 1543 片 烘培紙(20張/條) 2 條	蟹黃豆腐煲(煮) 粗豆腐(大丁尺寸約4.7K)L 19 盤 胡蘿蔔(泥) 14 Kg 毛豆仁 6 Kg 蒜泥(0.6K*包) 2 包 冷凍青蔥(珠) 0.5 Kg	玉米四寶(煮) 玉米粒(Q) 45 Kg 小黃瓜(小丁) 24 Kg 粗絞肉*貴美M 24 Kg 胡蘿蔔(小丁) 7 Kg 毛豆仁 2 Kg	炒高麗菜(炒) 高麗菜(切片) 94 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	冬菜筍片湯(煮) 鮮筍(切片) 40 Kg 大骨*泰安 15 Kg 冬菜(3K*桶) 1 桶 (鮮筍提前)	保久乳	糖類： 108.8 g 脂肪： 28.1 g 蛋白質： 37.5 g 熱量： 838.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.1 2.4 1.3 2.5 0.0 0.9
10月17日 星期五	胚芽米飯(胚芽米10K)(蒸)	豪家豬排(炸) 豪家豬排(90片*永新75g) 1531 片	部隊鍋(煮) 王子麵(50g*滋味用) 80.01 包 高麗菜(切片) 45 Kg 韓國年糕條(300g*包) 23 包 粗豆腐(大丁尺寸約4.7K)L 7 盤 胡蘿蔔(切片) 5 Kg 韓式泡菜(3K*包) 4 包 起司片(約84片*華冠) 2 包	洋菇炒雙花(煮) 冷凍青花菜(CAS) 60 Kg 冷凍白花菜(CAS) 38 Kg 胡蘿蔔(切片) 8 Kg 洋菇罐頭(3K*桶) 5 桶	有機味美菜(燙) 有機味美菜(*切)款 93 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		糖類： 114 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 31.9 g 熱量： 799.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.0 2.3 1.8 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

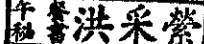
2025/10/9

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

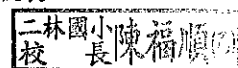
※本產品含有易引起過敏之食物, 如: 甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品, 不適合對其果敏體質者食用。

廠商營養師: 

營養師: 

午餐秘書: 

校長:



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7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		
10月13日 星期一	白米飯(蒸)	素咖哩(煮) 生豆腐(切段*素) 1 Kg 素咖哩塊(250g*盒) 1 盒 毛豆仁 0.1 Kg 胡蘿蔔(大丁) Kg 馬鈴薯(大丁) Kg	茶葉蛋(滷) 茶葉蛋 14 個	清炒扁蒲(煮) 木耳絲 Kg 生香菇(切) Kg 白精靈菇 Kg 蒲瓜(去皮) Kg	炒四季豆(燙) 冷凍四季豆 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	玉米排骨湯(煮) 素排骨(滷) 0.2 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 冷凍玉米塊(CAS) Kg	保久乳	醣類： 111.3 g 脂肪： 28.6 g 蛋白質： 38.6 g 熱量： 857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 2.5 1.5 2.5 0.0 0.9
10月14日 星期二	糯米飯	古早味油飯(煮) 素肉燥(600g*包) 1 包 冷凍芋頭(小丁) 0.5 Kg 素皮絲(泡水切) 0.2 Kg 水煮花生(KG) Kg 乾香菇絲(Kg) Kg	素菜捲(炸) 素菜捲(個) 30 個	港式奶黃包(蒸) 小奶黃包(32g*南山) 14 個	炒銀芽(炒) 木耳絲 Kg 豆芽菜 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	剝皮辣椒雞湯(煮) 素雞丁(濕) 0.3 Kg 剝皮辣椒(600g*龍宏) 罐 薑片(0.6K*包) 包 白蘿蔔(中丁) Kg	奇異果	醣類： 103.5 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 32.2 g 熱量： 719.8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 2.9 0.9 2.5 1.1 0.0
10月15日 星期三	芝麻飯(蒸)	醬燒豆腸(煮) 炸豆腐(不切*素) 1.5 Kg 九層塔(兩) 1兩	日式蒸蛋(蒸) 蒸蛋紙(50張*包) 包 毛豆仁 Kg 洗選蛋G Kg	宜蘭西魯肉(煮) 非基改豆皮角 0.1 Kg 大白菜(切片) Kg 木耳絲 Kg 生香菇(切) Kg 金針菇 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	縣產有機菠菜(燙) 有機菠菜(*切段) 狀 Kg	冬瓜排骨湯(煮) 素排骨(滷) 0.1 Kg 冬瓜(中丁) Kg		醣類： 68.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 30.7 g 熱量： 644.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.0 3 1.7 2.5 0.0 0.0
10月16日 星期四	糙米飯(蒸)	素魚排(煎) 素鱈魚N 30 片	蟹黃豆腐煲(煮) 毛豆仁 Kg 胡蘿蔔(泥) Kg 紅豆(大丁*4.7K) 盤	玉米四寶(煮) 素肉燥(180g*包) 1 包 小黃瓜(小丁) Kg 毛豆仁 Kg 玉米粒(Q) Kg 胡蘿蔔(小丁) Kg	炒高麗菜(炒) 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg	冬菜筍片湯(煮) 非基改豆皮角 0.1 Kg 鮮筍(切片) Kg 冬菜(3K*桶) 桶	保久乳	醣類： 108.8 g 脂肪： 28.1 g 蛋白質： 37.5 g 熱量： 838.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.1 2.4 1.3 2.5 0.0 0.9
10月17日 星期五	胚芽米飯(蒸)	揚出豆腐(炸) 中華雞蛋豆腐(300g) 5 盒 洗選蛋(粒)G 4 粒 海苔絲(25g)分裝 1 包 雞包粉(500g*包)北 1 包	部隊鍋(煮) 素韓式泡菜(369g) 1 罐 非基改豆皮角 0.1 Kg 王子麵(50g*調味) 包 韓國年糕(500g*包) 包 胡蘿蔔(切片) Kg 起司片(8片*華冠) 包 高麗菜(切片) Kg 紅豆(大丁*4.7K) 盤	洋菇炒雙花(煮) 冷凍白花菜(CAS) Kg 冷凍青花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(切片) Kg 洋菇罐頭(3K*桶) 桶	有機味美菜(燙) 有機味美菜(*切*款哥) 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： 114 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 31.9 g 熱量： 799.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.0 2.3 1.8 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/10/9

※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：

午餐秘書：

校長：
