

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3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15日 星期一	白米飯(蒸)	卡啦雞腿(炸) 檸檬雞D6*CAS*桶 1558 支 太陽雞(雞柳20K*4包) 1 袋	麻婆豆腐(煮) 粗絞肉*貴美M 18 Kg 豆腐(大丁)4.7K/L 18 盤 豆瓣醬(3K*十全) 2 桶	丸子胡瓜(煮) 胡瓜(去皮去籽) 82 Kg 小貢丸(嘉楠) 18 Kg 生香菇(切) 7 Kg 胡蘿蔔(切片) 7 Kg	炒蚵白菜(炒) 厚臘白菜(切段) 95 Kg	筍片大骨湯(煮) 鮮筍(切片) 42 Kg 大骨*泰安 15 Kg		醣類: 90 g 脂肪: 26.5 g 蛋白質: 32.1 g 熱量: 726.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.8 1.5 2.5 0.0 0.0
9月16日 星期二	炒米粉(米粉40K)	南瓜炒米粉(炒) 高麗菜(切片) 41 Kg 肉絲*貴美M 40 Kg 南瓜(去皮切絲) 28 Kg 紅蔥頭(切碎) 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg 乾香菇絲(Kg) 1 Kg 蝦米(冬蝦) 1 Kg (乾香菇提前)	豆酥雞翅(炸) 雞翅(CAS)醃 1481 支 豆酥粉(600g*包) 3 包 蒜頭酥(600g*包) 2 包 冷凍青蔥(珠) 1 Kg 乾辣椒(600g) 1 包	筍香包(蒸) 筍香包(70g*桂冠) 1481 個	除產有機空心菜(炒) 有機空心菜(切段) 90 Kg	日式豆腐湯(煮) 粗豆腐(小丁)4.7K/L 10 盤 柴魚片(600g/包) 3 包 小魚干(KG*) 2 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.6 Kg	一日果汁(葡萄汁)	醣類: 63.5 g 脂肪: 27 g 蛋白質: 29.1 g 熱量: 613.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.9 2.9 1.0 2.5 0.0 0.0
9月17日 星期三	芝麻飯(黑芝麻0.4K)(蒸)	滷五花爌肉(滷) 五花爌肉(60g)貴美M 1558 片 冰糖(3K*包) 3 包 蒜仁(0.6K*包) 2 包 八角粒(600g*包) 1 包 老薑片(0.6K*包) 1 包 冷凍青蔥(珠) 1 Kg	馬鈴薯起司蒸蛋(蒸) 洗滌蛋G 65 Kg 馬鈴薯(切絲) 25 Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 6 包 鮮奶(家庭號*光泉) 5 瓶 玻璃紙(50入*包) 2 包	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	蒜香油菜(燙) 厚臘油菜(切段) 95 Kg	蘿蔔排骨湯(煮) 白蘿蔔(中丁) 33 Kg 龍骨丁*泰安 18 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包	蘋果	醣類: 118 g 脂肪: 26.5 g 蛋白質: 33.5 g 熱量: 844.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.4 2.8 1.1 2.5 1.1 0.0
9月18日 星期四	五穀飯(五穀米10K)(蒸)	樹子蒸魚(蒸) 鮮魚(切片CAS*80入) 1558 片 薑絲(0.6K*包) 3 包 蒜末(0.6K*包) 2 包 冷凍青蔥(珠) 1 Kg 豆鼓(KG) 1 Kg 樹子(3K/罐) 1 罐	東山鴨頭滷味(滷) 豆干(四分干*榮) 36 Kg 小甜不辣絲(阿連牌Q) 21 Kg 米血切丁(CAS) 21 Kg 海帶結 18 Kg 滷包 10.01 個 老薑片(0.6K*包) 1 包 蒜仁(0.6K*包) 1 包 冷凍青蔥(珠) 0.6 Kg	滷蛋(滷) 滷蛋(粒) 1558 個	有機高麗菜(炒) 有機高麗菜(片)*桃園 90 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	榨菜肉絲湯(煮) 肉絲*貴美M 12 Kg 榨菜絲(12K*箱) 4 箱 薑絲(0.6K*包) 1 包 (榨菜提前)	保久乳	醣類: 110.8 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 41.9 g 熱量: 890.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.3 3 1.1 2.5 0.0 0.9
9月19日 星期五	胚芽米飯(胚芽米10K)(蒸)	肉骨茶小排(煮) 前腿肉丁*貴美M 62 Kg 軟骨丁*陸輝 40 Kg 白蘿蔔(中丁)手切 18 Kg 肉骨茶包 15.02 包 蒜仁(0.6K*包) 3 包 冷凍青蔥(珠) 0.5 Kg	脆瓜肉燥(煮) 粗絞肉*貴美M 63 Kg 洋蔥(小丁) 18 Kg 花瓜罐(大)3K 8 罐 薑末(0.6K*包) 1 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	蒜香青江菜(燙) 厚臘青江菜(切段) 95 Kg	酸辣湯(煮) 鮮筍(切絲) 18 Kg 豬血(切絲) 13 Kg 肉絲*貴美M 9 Kg 胡蘿蔔(切絲) 6 Kg 粗豆腐(小丁)4.7K/L 5 盤 木耳絲 3 Kg (鮮筍提前)		醣類: 88 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 33.3 g 熱量: 732.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.3 3 1.7 2.5 0.0 0.0

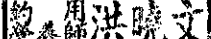
豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

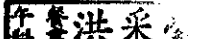
2025/9/12

※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3週素食食譜設計(素菜單組成 材料用量)

米十 五穀 材料清單										
日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
9月15日 星期一	白米飯(蒸)	猴頭菇炒素腰花(煮)	麻婆豆腐(煮)	鮮菇胡瓜(煮)	炒蚵白菜(炒)	筍片湯(煮)		醣類:	全穀雜糧類	5.5
餐數 14		紅棗(兩) 1 兩	素肉燥(600g*包)N 1 包	秀珍菇 0.2 Kg	臘臘蚵白菜(切段) Kg	非基改豆皮角 0.1 Kg	90 g	豆魚蛋肉類	2.8	
9月16日 星期二	炒米粉	素腰花(600g*包)N 1 包	豆瓣醬(3K*十全) 桶	生香菇(切) Kg		鮮筍(切片) Kg		脂肪:	蔬菜類	1.5
餐數 14		原味素腰花包(600g)N 0.6 包	粗豆腐(大丁)4.7K/L 盤	胡瓜(去皮去籽) Kg				26.5 g	油脂類	2.5
		秀珍菇 0.5 Kg		胡蘿蔔(切片) Kg				蛋白質:	水果類	0.0
		毛豆仁 0.2 Kg						32.1 g	乳品類	0.0
								熱量:		
								726.9大卡		
9月17日 星期三	芝麻飯(蒸)	筍香烤麩(煮)	馬鈴薯起司蒸蛋(蒸)	玉米四寶(煮)	炒油菜(燙)	蘿蔔素丸湯(煮)	一日果汁(葡萄汁)	醣類:	全穀雜糧類	3.9
餐數 14		乾香菇(兩) 1 兩	玻璃紙(50入*包) 包	素肉燥(600g*包)N 1 包	臘臘油菜(切段) Kg	乾海芽(兩) 1 兩		63.5 g	豆魚蛋肉類	2.9
		鮮筍(中丁) 1 Kg	洗選蛋G Kg	小黃瓜(小丁) Kg		薑絲(兩) 1 兩		脂肪:	蔬菜類	1.0
		薑片(兩) 1 兩	馬鈴薯(切絲) Kg	毛豆仁 Kg		洗選蛋(素)G 0.3 Kg		27 g	油脂類	2.5
		烤麩*榮L 0.6 Kg	單色乳酪絲(1K*華冠) 包	玉米粒(Q) Kg				蛋白質:	水果類	0.0
			鮮奶(家庭號*光泉) 瓶	胡蘿蔔(小丁) Kg				29.1 g	乳品類	0.0
								熱量:		
								613.4大卡		
9月18日 星期四	五穀飯(蒸)	卡滋雞排(炸)	東山鴨頭滷味(滷)	滷蛋(滷)	有機高麗菜(炒)	榨菜肉絲湯(煮)	保久乳	醣類:	全穀雜糧類	6.3
餐數 14		素雞排(個*彰南)N 30 個	素米血(450g*瑞味奇)N 1 包	滷蛋(粒) 14 個	木耳絲 Kg	素肉絲(乾)N 0.1 Kg		110.8 g	豆魚蛋肉類	3
		素甜不辣(假鮮一版)N 0.5 Kg		有機高麗菜(片)*瑞興 Kg	薑絲(0.6K*包) 包	31.1 g		脂肪:	蔬菜類	1.1
		滷包 個		胡蘿蔔(切絲) Kg	榨菜絲(12K*箱) 箱	26.5 g		油脂類	2.5	
		老薑片(0.6K*包) 包						蛋白質:	水果類	1.1
		豆干(四分干*榮)L Kg						33.5 g	乳品類	0.0
		海帶結 Kg						熱量:		
								844.5大卡		
9月19日 星期五	胚芽米飯(蒸)	素肉骨茶(煮)	鳳梨木耳(煮)	宜蘭西魯肉(煮)	炒青江菜(燙)	酸辣湯(煮)		醣類:	全穀雜糧類	5.3
餐數 14		冷凍玉米塊(CAS) 1 Kg	鳳梨罐頭(565g*罐) 1 罐	非基改豆皮角 0.1 Kg	臘臘青江菜(切段) Kg	木耳絲 Kg		88 g	豆魚蛋肉類	3
		凍豆腐(大丁*榮)L 0.6 Kg	彩椒(中丁) 0.5 Kg	大白菜(切片) Kg		胡蘿蔔(切絲) Kg		脂肪:	蔬菜類	1.7
		生香菇 0.3 Kg	乾川耳(小朵)N 0.1 Kg	木耳絲 Kg		鮮筍(切絲) Kg		27.5 g	油脂類	2.5
		肉骨茶包 包		生香菇(切) Kg		梅豆腐(小丁)4.7K/L 盤		蛋白質:	水果類	0.0
		白蘿蔔(中丁)手切 Kg		金針菇 Kg				33.3 g	乳品類	0.0
				胡蘿蔔(切絲) Kg				熱量:		
								732.7大卡		

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613335

2025/9/12

※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, 不適對其果敏體質者食用。

廠商營養師: 營養師呂世勳

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)