

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21週食譜設計(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                                                   |                                                                    |  |
|--------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|
| 1月19日<br>星期一 | 白米飯(蒸)          | 鹹酥雞(炸)<br>脆皮雞胸肉(200g*包) 104 Kg<br>甜不辣(切段)阿蘭Q 21 Kg<br>九層塔 2 Kg                                                           | 麻婆豆腐(煮)<br>細豆腐(大丁及碎)4.7K 18 盤<br>豬絞肉(帶皮)肉*米油M 15 Kg<br>豆瓣醬(3K*十全) 2 桶<br>蒜末(0.6K*包) 1 包<br>薑末(0.6K*包) 1 包 | 玉米炒蛋(炒)<br>洗選蛋G 64 Kg<br>玉米粒(Q) 36 Kg<br>青蔥(珠) 0.6 Kg                                                                | 炒蚵白菜(炒)<br>厚皮蚵白菜(切段) 95 Kg                           | 蘿蔔排骨湯(煮)<br>白蘿蔔(中丁) 48 Kg<br>小排骨肉多*米油M 15 Kg<br>老薑片(0.6K*包) 1 包<br>枸杞(600g*包) 1 包<br>紅棗(600g*包) 1 包                            |             | 醣類: 94.5 g<br>脂肪: 27.5 g<br>蛋白質: 33.9 g<br>熱量: 761.1大卡 | 全穀雜糧類 6.0<br>豆魚蛋肉類 3<br>蔬菜類 0.9<br>油脂類 2.5<br>水果類 0.0<br>乳品類 0.0   |  |
| 1月20日<br>星期二 | 米粉(米粉45K)(煮)    | 滷豬排(滷)<br>豬腿肉(帶皮)肉*米油M 1558 片<br>八角粒(600g*包) 1 包<br>老薑片(0.6K*包) 1 包<br>蒜仁(0.6K*包) 1 包<br>青蔥 0.6 Kg                       | 刈包(蒸)<br>鮮魷刈包(45g/個) 1558 個<br>花生油(300g*包) 82 包                                                           | 炒酸菜絲(炒)<br>酸菜絲(12K*箱) 3 箱<br>紅辣椒 0.3 Kg<br>(酸菜絲提前)                                                                   | 產有機荷葉白菜(燙)<br>厚皮荷葉白菜(切段) 95 Kg<br>(乾香菇提前)            | 芋頭米粉湯(煮)<br>高麗菜(切片) 42 Kg<br>新鮮芋頭(中丁) 39 Kg<br>前腿肉絲*米油M 36 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 5 Kg<br>韭菜(切段) 3 Kg<br>油蔥酥(600g) 2 包<br>乾香菇絲(Kg) 1 Kg | 產履黃豆奶(每月一次) | 醣類: 96 g<br>脂肪: 24 g<br>蛋白質: 29.3 g<br>熱量: 717.2大卡     | 全穀雜糧類 6<br>豆魚蛋肉類 2.3<br>蔬菜類 1.2<br>油脂類 2.5<br>水果類 0.0<br>乳品類 0.0   |  |
| 1月21日<br>星期三 | 芝麻飯(黑芝麻0.4K)(蒸) | 紙包豬(烤)<br>豬腿肉(帶皮)肉*米油M 90 Kg<br>黑胡椒(好美) 80 個<br>冷凍青花菜(CAS) 20 Kg<br>小蕃茄(1kg*西蘭)分 10 Kg<br>冷凍玉米筍(片) 10 Kg<br>彩椒(中丁) 10 Kg | 小瓜炒雞柳(炒)<br>小黃瓜(中丁) 66 Kg<br>冷凍里肌肉(雞柳條) 27 Kg<br>胡蘿蔔(切片) 6 Kg<br>蒜末(0.6K*包) 1 包<br>青蔥 0.3 Kg              | 海帶三絲(炒)<br>海帶絲(切段) 39 Kg<br>白豆干絲(Kg*菜油) 17 Kg<br>芹菜 7 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 6 Kg<br>薑絲(0.6K*包) 1 包                           | 蒜香油菜(燙)<br>厚皮油菜(切段) 95 Kg                            | 蕃茄蛋花湯(煮)<br>牛蕃茄 26 Kg<br>洗選蛋G 20 Kg<br>青蔥 0.6 Kg                                                                               | 茂谷          | 醣類: 107 g<br>脂肪: 25 g<br>蛋白質: 30.6 g<br>熱量: 775.4大卡    | 全穀雜糧類 5.6<br>豆魚蛋肉類 2.5<br>蔬菜類 1.9<br>油脂類 2.5<br>水果類 0.9<br>乳品類 0.0 |  |
| 1月22日<br>星期四 | 五穀飯(五穀米10K)(蒸)  | 紅燒魚丁(煮)<br>鱈魚(切丁)*CAS 168 Kg<br>老薑片(0.6K*包) 2 包<br>蒜仁(0.6K*包) 2 包<br>青蔥 1 Kg<br>紅辣椒 0.3 Kg                               | 滷蛋(粒)<br>雞蛋(粒) 1537 個<br>豬絞肉(帶皮)肉*米油M 18 Kg                                                               | 嫩炒桂竹筍(炒)<br>桂竹筍(切段) 72 Kg<br>前腿肉絲*米油M 15 Kg<br>木耳絲 8 Kg                                                              | 炒高麗菜(炒)<br>高麗菜(切片) 89 Kg<br>木耳絲 3 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 3 Kg | 酸辣湯(煮)<br>脆筍絲(醃) 18 Kg<br>豬血(切絲) 13 Kg<br>前腿肉絲*米油M 9 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 6 Kg<br>粗豆腐(小丁及碎)4.7K 5 盤<br>木耳絲 3 Kg<br>(脆筍提前)             |             | 醣類: 94 g<br>脂肪: 27.5 g<br>蛋白質: 34 g<br>熱量: 759.5大卡     | 全穀雜糧類 5.8<br>豆魚蛋肉類 3<br>蔬菜類 1.4<br>油脂類 2.5<br>水果類 0.0<br>乳品類 0.0   |  |
| 1月23日<br>星期五 | 胚芽米飯(胚芽米10K)(蒸) | 卡拉雞翅(炸)<br>雞翅(CAS)醃 1558 支                                                                                               | 栗子南瓜燒雞(煮)<br>南瓜(中丁) 70 Kg<br>骨髓(骨髓丁CAS) 36 Kg<br>栗子 6 Kg<br>蒜仁(0.6K*包) 1 包<br>薑片(0.6K*包) 1 包<br>青蔥 0.6 Kg | 什錦燴三鮮(煮)<br>洋蔥(中丁) 14 Kg<br>前腿肉片*米油M 12 Kg<br>脆筍片(12K*箱) 6 箱<br>水發魷魚 6 Kg<br>胡蘿蔔(切片) 6 Kg<br>蝦仁(3K*Q) 2 包<br>(脆筍片提前) | 有機萵苣(燙)<br>厚皮萵苣(切段) 95 Kg                            | 燒仙草(煮)<br>芋圓(600g*包) 15 包<br>仙草原汁(5K*包) 15 包<br>綠豆O 12 Kg<br>QQ 9 Kg<br>二砂糖(25K*台糖) 1 袋<br>(綠豆提前)                              |             | 醣類: 108 g<br>脂肪: 24.5 g<br>蛋白質: 31.6 g<br>熱量: 778.9大卡  | 全穀雜糧類 6.8<br>豆魚蛋肉類 2.4<br>蔬菜類 1.2<br>油脂類 2.5<br>水果類 0.0<br>乳品類 0.0 |  |

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2026/1/16

※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: 營養師呂世樹

營養師: 營養師洪曉文

午餐秘書:

營養師洪采榮

校長: 校長陳福順

## 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21週食譜設計(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                                                               |                                            |                                        |
|--------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1月19日<br>星期一 | 白米飯(蒸)  | 炸雙拼(炸)<br>素蘿蔔糕(片)N 35 片<br>椰香山藥捲(30g*條) 35 條                                     | 麻婆豆腐(煮)<br>素肉燥(180g*包)N 1 包<br>薑末(0.6K*包) 包<br>豆瓣醬(3K*十全) 桶<br>蠔皇(大丁)4包*4.7K/L 盤 | 玉米炒蛋(炒)<br>玉米粒(Q) Kg<br>洗選蛋G Kg                                                 | 炒蚵白菜(炒)<br>扁廍蚵白菜(切段) Kg                       | 蘿蔔排骨湯(煮)<br>素排骨(溼)N 0.3 Kg<br>老薑片(0.6K*包) 包<br>白蘿蔔(中丁) Kg                                           |             | 醣類：<br>94.5 g<br>脂肪：<br>27.5 g<br>蛋白質：<br>33.9 g<br>熱量：<br>761.1大卡 | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 6.0<br>3<br>0.9<br>2.5<br>0.0<br>0.0   |
| 1月20日<br>星期二 | 米粉(煮)   | 香煎火腿蛋(煎)<br>雞蛋(粒)G 35 粒<br>素火腿(1K*條)N 2 條                                        | 刈包(蒸)<br>鮮奶刈包(45g/南山) 14 個<br>花生麵粉(300g*包) 包                                     | 炒酸菜絲(炒)<br>紅辣椒 Kg<br>酸菜絲(12K*箱) 箱                                               | 產有機苜蓿白菜(燙)<br>何國苜蓿白菜切段*散裝 Kg                  | 芋頭米粉湯(煮)<br>炸豆包切四丁*影南N 0.4 Kg<br>芹菜(珠) Kg<br>胡蘿蔔(切絲) Kg<br>高麗菜(切片) Kg<br>乾香菇絲(Kg) Kg<br>新鮮芋頭(中丁) Kg | 產履黃豆奶(每月一次) | 醣類：<br>96 g<br>脂肪：<br>24 g<br>蛋白質：<br>29.3 g<br>熱量：<br>717.2大卡     | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 6<br>2.3<br>1.2<br>2.5<br>0.0<br>0.0   |
| 1月21日<br>星期三 | 芝麻飯(蒸)  | 鐵板猴頭菇(炒)<br>原味猴頭菇包(600g)N 1 包<br>冷凍皇帝豆 0.5 Kg<br>胡蘿蔔(切片) 0.25 Kg                 | 小瓜炒秀珍菇(炒)<br>秀珍菇 0.3 Kg<br>炸豆包切四丁*影南N 0.3 Kg<br>小黃瓜(中丁) Kg<br>胡蘿蔔(切片) Kg         | 海帶三絲(炒)<br>薑絲(0.6K*包) 包<br>白豆干絲(Kg*影南) Kg<br>芹菜 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) Kg<br>海帶絲(切段) Kg  | 炒油菜(燙)<br>扁廍油菜(切段) Kg                         | 蕃茄蛋花湯(煮)<br>牛蕃茄 Kg<br>洗選蛋G Kg                                                                       | 茂谷          | 醣類：<br>107 g<br>脂肪：<br>25 g<br>蛋白質：<br>30.6 g<br>熱量：<br>775.4大卡    | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 5.6<br>2.5<br>1.9<br>2.5<br>0.9<br>0.0 |
| 1月22日<br>星期四 | 五穀飯(蒸)  | 紅燒豆包(煮)<br>炸豆包(圓*影南)N 35 個<br>老薑片(0.6K*包) 包<br>紅辣椒 Kg                            | 滷蛋肉燥(煮)<br>滷蛋(粒) 14 個<br>素肉燥(180g*包)N 1 包                                        | 嫩炒桂竹筍(炒)<br>素皮絲(泡水切)N 0.1 Kg<br>木耳絲 Kg<br>桂竹筍(切段) Kg                            | 炒高麗菜(炒)<br>木耳絲 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) Kg<br>高麗菜(切片) Kg | 酸辣湯(煮)<br>木耳絲 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) Kg<br>脆筍絲(醃) Kg<br>豬血(切絲) Kg<br>蠔皇(小丁)4包*4.7K/L 盤                       |             | 醣類：<br>94 g<br>脂肪：<br>27.5 g<br>蛋白質：<br>34 g<br>熱量：<br>759.5大卡     | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 5.8<br>3<br>1.4<br>2.5<br>0.0<br>0.0   |
| 1月23日<br>星期五 | 胚芽米飯(蒸) | 日式豆腐(炸)<br>中華雞蛋豆腐(300g) 5 盒<br>洗選蛋(粒)G 3 粒<br>海苔絲(25g)分裝 1 包<br>蘿蔔粉(500g*包)北 1 包 | 栗子南瓜燒雞(煮)<br>素雞丁(濕)N 0.6 Kg<br>薑片(0.6K*包) 包<br>南瓜(中丁) Kg<br>栗子 Kg                | 什錦燴三鮮(炒)<br>荷蘭白飯(0.6K)N 1 包<br>素豆雞片(Kg*影南) 0.4 Kg<br>秀珍菇 0.2 Kg<br>脆筍片(12K*箱) 箱 | 有機萵苣(燙)<br>有機萵苣(切段)散裝 Kg                      | 燒仙草(煮)<br>芋圓(600g*包) 包<br>QQ Kg<br>綠豆O Kg<br>仙草原汁(5K*包)散L 包<br>二砂糖(25K*台糖) 袋                        |             | 醣類：<br>108 g<br>脂肪：<br>24.5 g<br>蛋白質：<br>31.6 g<br>熱量：<br>778.9大卡  | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 6.8<br>2.4<br>1.2<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/1/16

※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：午餐秘書洪采榮

校長：林國小陳福順(乙)