

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20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12日 星期一	白米飯(蒸)	冰糖醬鴨(煮) 鴨丁(Q) 120 Kg 米血切丁(CAS) 15 Kg 冰糖(3K*包) 2 包 老薑片(0.6K*包) 1 包	茶葉蛋(滷) 茶葉蛋 1558 個	髮菜羹(煮) 大白菜(切片) 71 Kg 前腿肉絲*米迪M 18 Kg 金針菇 12 Kg 木耳絲 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 6 Kg 生香菇(切) 3 Kg 髮菜N 0.3 Kg	蒜香青江菜(燙) 蒜香青江菜(切段) 95 Kg	結頭菜排骨湯(煮) 結頭菜(中丁) 33 Kg 雞骨丁*泰安 18 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包		醣類: 94.5 g 脂肪: 24 g 蛋白質: 29.2 g 熱量: 710.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.8 2.3 1.5 2.5 0.0 0.0
1月13日 星期二	白米飯(蒸)	指蒜香翅小腿(*2) 翅小腿(支*Q)醃 3116 支 乾蒜片(600g*包) 1 包	冰心地瓜(蒸) 脫脂冰心地瓜(條格) 1558 條	滷三角油豆腐(滷) 中三角油豆腐(3g*包) 1558 個	韭香銀芽(炒) 豆芽菜 90 Kg 胡蘿蔔(切絲) 4 Kg 韭菜(切段) 4 Kg 木耳絲 2 Kg	肉羹飯(煮) 赤肉羹(裕興) 45 Kg 大白菜(切粗絲) 42 Kg 脆筍絲(醃) 18 Kg 洗選蛋G 11 Kg 生香菇(切) 6 Kg 金針菇 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 6 Kg (脆筍提前)		醣類: 100.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.8 g 熱量: 788.7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 1.2 2.5 0.0 0.0
1月14日 星期三	芝麻飯(黑芝麻)(蒸)	三杯雞(煮) 骨髓(骨髓丁CAS) 111 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 27 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包 蒜仁(0.6K*包) 1 包 九層塔 1 Kg 紅辣椒 0.3 Kg	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	波浪薯條(炸) 蕃茄醬包(包) 1558 包 波浪薯條 72 Kg	縣產有機菠菜(燙) 有機菠菜(*切段)款 95 Kg	玉米濃湯(煮) 馬鈴薯(小丁) 20 Kg 玉米粒(Q) 15 Kg 玉米濃湯粉(1K) 6 包 洋蔥(小丁) 6 Kg 洗選蛋G 6 Kg 三色豆(CAS) 2 Kg		醣類: 84 g 脂肪: 24 g 蛋白質: 27.6 g 熱量: 662.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.3 2.3 0.9 2.5 0.0 0.0
1月15日 星期四	糙米飯(糙米自備)(蒸)	香烤旗魚(烤) 旗魚片(Q*樂鑫) 1558 片 烘焙紙(20張/條) 2 條	馬鈴薯燉肉(煮) 馬鈴薯(大丁) 45 Kg 胡蘿蔔(大丁) 30 Kg 冷凍皇帝豆 10 Kg 洋蔥(大丁) 10 Kg	玉米四寶(煮) 玉米粒(Q) 44 Kg 小黃瓜(小丁) 25 Kg 胡蘿蔔(小丁) 7 Kg 毛豆仁 2 Kg	炒高麗菜(炒) 高麗菜(切片) 95 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	金針肉絲湯(煮) 前腿肉絲*米迪M 15 Kg 乾金針花(KG) 1.5 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包 (金針花提前)	保久乳	醣類: 113.8 g 脂肪: 27.1 g 蛋白質: 36.7 g 熱量: 845.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 2.2 1.1 2.5 0.0 0.9
1月16日 星期五	胚芽米飯(胚芽米100)(蒸)	可樂豬腳(煮) 雞腳丁(不帶蹄)米迪M 100 Kg 前腿肉丁*米迪M 35 Kg 可樂(2L*大) 6 瓶 老薑片(0.6K*包) 1 包 蒜仁(0.6K*包) 1 包 青蔥 0.6 Kg	蟹黃豆腐煲(煮) 粗豆腐(大丁)米迪M 19 盤 胡蘿蔔(泥) 15 Kg 毛豆仁 6 Kg 蒜泥(0.6K*包) 2 包 青蔥(珠) 0.5 Kg	芋香白菜(煮) 大白菜(切片) 66 Kg 新鮮芋頭(大丁) 20 Kg 前腿肉絲*米迪M 13 Kg 金針菇 9 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg 木耳絲 3 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.5 Kg	有機小松菜(燙) 有機小松菜(切段)款 95 Kg	蘿蔔魚丸湯(煮) 白蘿蔔(中丁) 33 Kg 小虱目魚丸(Q) 18 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包		醣類: 97 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.4 g 熱量: 773.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.0 3 1.4 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2026/1/9

※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: 營養師呂世樹

營養師: 營養師洪曉文

午餐秘書: 午餐秘書洪采棠

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20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12日 星期一	白米飯(蒸)	三杯豆腐(煮) 九層塔(兩) 1 兩 粗豆腐(大丁) 4.75K 素蠔油(1.2L*萬家香) 1 瓶	茶葉蛋(滷) 茶葉蛋 14 個	髮菜羹(煮) 非基改豆皮(條) 1 條 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 髮菜N Kg	炒青江菜(燙) 原產青江菜(切段) Kg	結頭菜排骨湯(煮) 素排骨(滷)N 0.2 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 結頭菜(中丁) Kg		醣類: 94.5 g 脂肪: 24 g 蛋白質: 29.2 g 熱量: 710.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.8 2.3 1.5 2.5 0.0 0.0
1月13日 星期二	白米飯(蒸)	素菜捲(炸) 素菜捲(個)N 35 個	冰心地瓜(蒸) 臘臘冰心地瓜(條格) 14 條	滷三角油豆腐(滷) 中三角油豆腐(3kg*萬家香) 35 個	炒銀芽(炒) 木耳絲 Kg 豆芽菜 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	肉羹飯(煮) 素肉羹(KG)N 0.5 Kg 大白菜(切粗絲) Kg 生香菇(切) Kg 金針菇 Kg 洗選蛋G Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 脆筍絲(醃) Kg		醣類: 100.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.8 g 熱量: 788.7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 1.2 2.5 0.0 0.0
1月14日 星期三	芝麻飯(蒸)	猴頭菇素腰花(炒) 紅棗(兩) 1 兩 原味猴頭菇包(600g)N 1 包 素腰花(600g*包)N 1 包 生香菇(切) 0.3 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	日式蒸蛋(蒸) 蒸蛋紙(50張*包) 包 毛豆仁 Kg 洗選蛋G Kg	波浪薯條(炸) 蕃茄醬包(包) 14 包 波浪薯條 Kg	縣產有機菠菜(燙) 有機菠菜(*切段)款 Kg	玉米濃湯(煮) 康康康金線玉米濃湯包 1 包 三色豆(CAS) Kg 玉米粒(Q) Kg 洗選蛋G Kg 馬鈴薯(小丁) Kg		醣類: 84 g 脂肪: 24 g 蛋白質: 27.6 g 熱量: 662.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.3 2.3 0.9 2.5 0.0 0.0
1月15日 星期四	糙米飯(蒸)	水蓮炒豆皮(煮) 水蓮 1 Kg 炸豆包切四丁*翠蘭N 0.3 Kg 生香菇 0.2 Kg	馬鈴薯燉肉(煮) 百寶小丁*榮洲L 0.5 Kg 冷凍皇帝豆 Kg 胡蘿蔔(大丁) Kg 馬鈴薯(大丁) Kg	玉米四寶(煮) 素肉燥(180g*包)N 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	金針肉絲湯(煮) 薑絲(0.6K*包) 包 前腿肉絲*米地M Kg 乾金針花(KG) Kg	保久乳	醣類: 113.8 g 脂肪: 27.1 g 蛋白質: 36.7 g 熱量: 845.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 2.2 1.1 2.5 0.0 0.9
1月16日 星期五	胚芽米飯(蒸)	茄子豆腸(煮) 九層塔(兩) 1 兩 茄子(素) 1 Kg 生豆腸(切段*榮洲) 0.6 Kg	蟹黃豆腐煲(煮) 毛豆仁 Kg 胡蘿蔔(泥) Kg 盤	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) Kg 新鮮芋頭(大丁) Kg	有機小松菜(燙) 有機小松菜(切段)款 Kg	蘿蔔魚丸湯(煮) 素小滑丸(KG)N 0.2 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 白蘿蔔(中丁) Kg		醣類: 97 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.4 g 熱量: 773.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.0 3 1.4 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2026/1/9

※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: 營養師呂世樹

營養師: 營養師洪曉文

午餐秘書: 午餐秘書洪采紫

校長:

陳雨順