

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2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8日 星期一	白米飯(蒸)	香樟烤翅小腿(烤) 翅小腿(支*CAS) 3104 支 檸檬(國產) 20 粒 現榨檸檬汁(1000ml) 2 瓶	茶葉蛋(滷) 茶葉蛋 1552 個	椒鹽毛豆莢(煮) 毛豆莢(CAS) 68 Kg 八角粒(600g*包) 1 包 甜酸鳳梨(600g*小磅切) 1 包	蒜香青江菜(燙) 臘臘青江菜(切段) 95 Kg	豬血湯(煮) 豬血切中丁(豬血湯用) 42 Kg 韭菜(切段) 10 Kg 大骨*泰安 9 Kg 油麵酥(600g) 3 包 薑絲(0.6K*包) 1 包	保久乳	醣類: 98.8 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 40.3 g 熱量: 836.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3 1.1 2.5 0.0 0.9
9月9日 星期二	白米飯	日式燒肉丼飯(煮) 肉片*貴美M 51 Kg 洋蔥(中丁) 40 Kg 洗選蛋G 24 Kg 胡蘿蔔(切片) 5 Kg 熱盛醬香燒醬(1.8L) 3 罐 薑末(0.6K*包) 1 包 冷凍青蔥(珠) 0.6 Kg (肉片提前)	檸檬雞柳條(*3(炸) 檸檬雞柳條(大條)CAS 4656 條	芝麻涼拌海菜(煮) 海帶梗絲 76 Kg 熟白芝麻 0.3 Kg 紅辣椒 0.2 Kg	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	蘿蔔排骨湯(煮) 白蘿蔔(中丁) 47 Kg 小排骨*泰安 15 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包 枸杞(600g*包) 1 包 紅棗(600g*包) 1 包	奇異果	醣類: 85 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 3.0 1.7 2.5 1.1 0.0
9月10日 星期三	芝麻飯(黑芝麻)(蒸)	BBQ豬排(烤) 京家豬排(80片*永新75g) 1552 片	魚香豆腐(煮) 粗絞肉*貴美M 21 Kg 粗絞肉(大丁)4.75K 20 盤	螞蟻上樹(煮) 高麗菜(粗絲) 40 Kg 冬粉(K*小捆) 12 Kg 粗絞肉*貴美M 12 Kg 木耳絲 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg 辣豆瓣醬(3K*十全) 2 桶 (冬粉提前)	蒜香油菜(燙) 臘臘油菜(切段) 95 Kg	小白菜蛋花湯(煮) 臘臘小白菜(切段) 25 Kg 洗選蛋G 20 Kg 大骨*泰安 12 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.6 Kg		醣類: 88.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 33.2 g 熱量: 734.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3 1.2 2.5 0.0 0.0
9月11日 星期四	紅藜麥飯(紅藜麥)(蒸)	香酥油甘魚(炸) 油甘魚片(80片*永新75g) 1552 片	部隊鍋(煮) 王子麵(30g*調味用) 100 包 高麗菜(切片) 45 Kg 韓國年糕(300g*包) 22 包 粗絞肉(大丁)4.75K 8 盤 胡蘿蔔(切片) 4 Kg 韓式泡菜(3K*包) 3 包 起司片(84片*華冠) 2 包	椒鹽烤杏鮑菇(烤) 杏鮑菇(頭切塊) 106 Kg 七味粉(300g*小磅切) 1 包 麻醬油(1L*奧利塔) 1 罐 粗絞肉(600g*包) 1 包	炒蚵白菜(炒) 臘臘蚵白菜(切段) 95 Kg	金針肉絲湯(煮) 肉絲*貴美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: 104.8 g 脂肪: 28.1 g 蛋白質: 37.1 g 熱量: 820.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.7 2.4 1.7 2.5 0.0 0.9
9月12日 星期五	胚芽米飯(胚芽米)(蒸)	可樂豬腳(煮) 豬腳丁*貴美M 100 Kg 煎臘肉丁*貴美M 35 Kg 可樂(2L*大) 6 瓶 老薑片(0.6K*包) 1 包 蒜仁(0.6K*包) 1 包 冷凍青蔥(珠) 0.6 Kg	碎脯玉米蛋(炒) 洗選蛋G 72 Kg 玉米粒(Q) 15 Kg 碎脯(12K*箱) 2 箱 冷凍青蔥(珠) 1 Kg (碎脯提前)	烤麥克雞塊(*2(烤) 麥克雞塊(個) 3104 個 烘焙紙 2 條	縣產有機空心菜(炒) 有機空心菜(切段) 95 Kg	青蛙下蛋(煮) 山粉圓 8 Kg 百寶果糖(保潔4K)北斗 5 桶 現榨檸檬汁(1000ml) 2 瓶 二砂糖(25K*台糖) 1 袋		醣類: 91 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 33.4 g 熱量: 745.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.8 3 0.8 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2025/9/5

※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:

二林國小 校長 陳福順(0)

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2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8日 星期一	白米飯(蒸)	紅燒豆腐(煮) 小四方油豆腐丁(Kg*燒) 1.5 Kg 洋菇(425g*罐) 1 罐 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	茶葉蛋(滷) 茶葉蛋 15 個	椒鹽毛豆莢(煮) 八角粒(500g*包) 包 甜糯米(400g*小罐裝) 包 毛豆莢(CAS) Kg	炒青江菜(燙) 臘臘青江菜(切段) Kg	刺瓜湯(煮) 胡瓜(中丁) 0.6 Kg 非基改豆皮角(素) 0.1 Kg	保久乳	醣類: 98.8 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 40.3 g 熱量: 836.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3 1.1 2.5 0.0 0.9
9月9日 星期二	白米飯	高麗菜飯(煮) 炸豆包絲*彰南N 1 Kg 乾香菇絲(兩) 1 兩 高麗菜(切片) 0.7 Kg	糖醋豆包(煎) 炸豆包(個*彰南)N 30 個 彩椒(素) 0.3 Kg	芝麻涼拌海菜(煮) 紅辣椒 Kg 海帶梗絲 Kg 熟白芝麻 Kg	有機高麗菜(燙) 木耳絲 Kg 有機高麗菜(片)*馬國 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	蘿蔔素九湯(煮) 素小清丸(KG)N 0.2 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 白蘿蔔(中丁) Kg	奇異果	醣類: 85 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 3.0 1.7 2.5 1.1 0.0
9月10日 星期三	芝麻飯(蒸)	素菜捲(炸) 素菜捲(個)N 30 個	魚香豆腐(煮) 素肉(600g*包)N 1 包 粗豆腐(大丁4.7K) 盤	螞蟻上樹(煮) 素肉(180g*包)N 1 包 木耳絲 Kg 冬粉(Kg*小捆) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(粗絲) Kg 辣豆瓣醬(3K*十全) 桶	炒油菜(燙) 臘臘油菜(切段) Kg	小白菜蛋花湯(煮) 洗選蛋G Kg 臘臘小白菜(切段) Kg		醣類: 88.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 33.2 g 熱量: 734.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3 1.2 2.5 0.0 0.0
9月11日 星期四	紅藜麥飯(蒸)	素魚排(煎) 素鱈魚N 30 片	部隊鍋(煮) 素肉(369g)N 1 罐 王子麵(50g*湯味用) 包 韓國年糕(500g*包) 包 胡蘿蔔(切片) Kg 起司片(約94片*華冠) 包 高麗菜(切片) Kg 粗豆腐(大丁4.7K) 盤	椒鹽烤杏鮑菇(烤) 七珠粉(300g*小罐裝) 包 粗粒黑胡椒(500g*包) 包 杏鮑菇(頭切塊) Kg 橄欖油(1L*奧利塔) 罐	炒蚵白菜(炒) 臘臘蚵白菜(切段) Kg	金針肉絲湯(煮) 素皮絲(KG)N 0.2 Kg 薑絲(0.6K*包) 包 乾金針花(KG) Kg	保久乳	醣類: 104.8 g 脂肪: 28.1 g 蛋白質: 37.1 g 熱量: 820.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.7 2.4 1.7 2.5 0.0 0.9
9月12日 星期五	胚芽米飯(蒸)	乾扁四季豆(煮) 熟白芝麻(兩) 1 兩 生豆(切段*素)素L 0.7 Kg 冷凍四季豆 0.7 Kg 素皮絲(KG*泡米)N 0.1 Kg	碎脯玉米蛋(炒) 玉米粒(Q) Kg 洗選蛋G Kg 碎脯(12K*箱) 箱	烤麥克雞塊(*2)烤 素麥克雞塊(個)N 60 個	綠產有機空心菜(炒) 有機空心菜切段(素) Kg	青蛙下蛋(煮) 山粉圓 Kg 現榨檸檬汁(1000ml) 瓶 百香果(果粒*4K)此4 桶 二砂糖(25K*台糖) 袋		醣類: 91 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 33.4 g 熱量: 745.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.8 3 0.8 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2025/9/5

※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:

二林國小 校長 陳福順(乙)