

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5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		
月	日	星期	一	餐數				糖類： #VALUE!	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	
月	日	星期	一	餐數				脂肪： #VALUE!	蔬菜類 油脂類	
月	日	星期	一	餐數				蛋白質： #VALUE!	水果類 乳品類	
月	日	星期	一	餐數				熱量： #VALUE!		
9月30日	星期二	餐數1458	燉飯(蒸) 培根奶油燉飯(煮) 洋蔥(中丁) 36 Kg 冷凍四季豆 24 Kg 胡蘿蔔(切片) 9 Kg 洋菇罐頭(3K*桶) 6 桶 津谷碎培根(3K*CAS) 6 包 玉米濃湯粉(1K) 6 包 無鹽奶油(大)454g 6 條	炸半香雞排(炸) 半香雞排(170g*未裹粉8代) 1558 片	金絲捲(蒸) 小金絲捲(40g*粒) 1558 粒	炒青花菜(煮) 冷凍青花菜(CAS) 100 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	金針蛋花湯(煮) 金針菇 22 Kg 洗選蛋G 15 Kg 肉絲*貴美M 10 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包	堅果隨身包	糖類： 86.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33 g 熱量： 725.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.4 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0
10月1日	星期三	餐數1458	芝麻飯(黑芝麻)(蒸) 香烤檸檬雞翅(烤) 雞翅(CAS)醃 1558 支 檸檬(國產) 10 粒 現榨檸檬汁(750ml) 4 瓶	豆輪肉燥(煮) 粗絞肉*貴美M 30 Kg 小豆輪 21 Kg (小豆輪提前)	洋蔥炒蛋(炒) 洗選蛋G 66 Kg 洋蔥(中丁) 55 Kg	有機高麗菜(炒) 有機高麗菜(片)*桃園 95 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	味噌豆腐湯(煮) 大骨*泰安 9 Kg 相豆腐(小丁)475g/L 8 盤 味噌(3K*盒) 5 盒 洋蔥(切絲) 5 Kg 冷凍青蔥(珠) 1 Kg	糖類： 88 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33.1 g 熱量： 731.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.1 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
10月2日	星期四	餐數1458	五穀飯(五穀米10K)(蒸) 紅燒烏魚(煮) 去刺烏魚片(Q) 1558 片 老薑片(0.6K*包) 2 包 蒜仁(0.6K*包) 2 包 冷凍青蔥(珠) 1 Kg 紅辣椒 0.3 Kg	韓式泡菜炒豬肉(炒) 高麗菜(切片) 45 Kg 洋蔥(中丁) 30 Kg 肉片*貴美M 21 Kg 韓式泡菜(3K*包) 5 包 胡蘿蔔(切片) 5 Kg	日式佃煮(煮) 鮮筍(中丁) 51 Kg 生香菇 24 Kg 胡蘿蔔(大丁) 15 Kg 鴻喜菇 9 Kg 碎蒜小粒(1K*包)N 9 包 柴魚片(600g/包) 1 包 味噌(1.8L*)菊 1 罐 (鮮筍提前)	蒜香油菜(燙) 臘臘油菜(切段) 95 Kg	黃瓜排骨湯(煮) 胡瓜(中丁) 45 Kg 龍骨丁*泰安 18 Kg	保久乳	糖類： 107.8 g 脂肪： 28.1 g 蛋白質： 37.6 g 熱量： 834.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 2.4 蔬菜類 2.0 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.9
10月3日	星期五	餐數1425	小米飯(小米10K)(蒸) 炸古早味肉排(炸) 香酥大排(80片*未煎)72g 1525 片	酸白菜肉鍋(煮) 大白菜(切片) 54 Kg 酸白菜(600g) 24 包 肉片*貴美M 18 Kg 百頁小丁*榮洲L 12 Kg 冷凍玉米筍(片) 6 Kg 金針菇 6 Kg 非基改良皮角(1.8K*袋)N 1 袋 (肉片提前)	嫩炒箭筍(炒) 箭筍(3K*包) 30 包 肉絲*貴美M 21 Kg 木耳絲 7 Kg 蒜末(0.6K*包) 1 包 紅辣椒 0.5 Kg	產有機荷葉白菜(炒) 有機荷葉白菜(切段*款時) 93 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	糖類： 89 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 32.8 g 熱量： 730.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 2.9 蔬菜類 1.9 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	

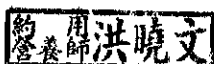
豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

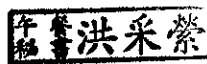
2025/9/26

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

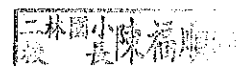
※本產品含有易引起過敏之食物,如: 甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品,不適合對其果敏體質者食用。

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5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				
月	日	星期	一	餐數					醣類： #VALUE! 脂肪： #VALUE! 蛋白質： #VALUE! 熱量： #VALUE!	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類		
9月30日	星期二	餐數14	燉飯(蒸) 金寶玉米濃湯粉(600g)N 1包 素火腿(500g*條)N 1條 無鹽奶油(大)454g 條 冷凍四季豆 Kg 胡蘿蔔(切片) Kg 洋菇罐頭(3K*桶) 桶	番茄豆包(炸) 炸豆包(個*彰南)N 30個 鳳梨罐頭(565g*罐) 1罐 蕃茄丁罐頭(400g*罐) 1罐	金絲捲(蒸) 小金絲捲(40g*粒) 14粒	炒青花菜(煮) 冷凍青花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	金針蛋花湯(煮) 薑絲(0.6K*包) 包 洗選蛋G Kg 乾金針花(KG) Kg	堅果隨身包	醣類： 88.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33 g 熱量： 725.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.3 3 1.4 2.5 0.0 0.0	
10月1日	星期三	餐數14	芝麻飯(蒸) 原味雞腿(600g)N 1包 杏鮑菇(頭切塊) 0.6 Kg 栗子 0.3 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2 Kg 薑片 0.1 Kg	三杯猴頭菇(炒) 素肉燥(600g*包)N 1包 小豆輪 Kg	豆輪肉燥(煮) 素肉燥(600g*包)N 1包 小豆輪 Kg	玉米炒蛋(炒) 玉米粒(Q) 0.5 Kg 洗選蛋G Kg	有機高麗菜(炒) 木耳絲 Kg 有機高麗菜(片)*桃園 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	味噌豆腐湯(煮) 味噌(3K*盒) 盒 雞豆腐(小丁*4包*1.7K) 盤	醣類： 88 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33.1 g 熱量： 731.9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 3 1.1 2.5 0.0 0.0	
10月2日	星期四	餐數14	五穀飯(蒸) 素白帶魚(40g)N 30片	素白帶魚(煎) 素肉燥(369g)N 1罐 美白菇 0.3 Kg 非基改豆皮角 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) Kg 高麗菜(切片) Kg	韓式泡菜炒豆皮(炒) 素肉燥(369g)N 1罐 美白菇 0.3 Kg 非基改豆皮角 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) Kg 高麗菜(切片) Kg	日式佃煮(煮) 生香菇 Kg 胡蘿蔔(大丁) Kg 鮮筍(中丁) Kg 鴻喜菇 Kg 罐頭小捲(1K*包)N 包	炒油菜(燙) 臘壓油菜(切段) Kg	黃瓜排骨湯(煮) 素排骨(滷)N 0.2 Kg 胡瓜(中丁) Kg	保久乳	醣類： 107.8 g 脂肪： 28.1 g 蛋白質： 37.6 g 熱量： 834.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.8 2.4 2.0 2.5 0.0 0.9
10月3日	星期五	餐數14	小米飯(蒸) 素黑胡椒肉排(片)N 30片	炸古早味肉排(炸) 素黑胡椒肉排(片)N 30片	酸白菜肉鍋(煮) 大白菜(切片) Kg 百頁小丁*榮洲L Kg 冷凍玉米筍(片) Kg 金針菇 Kg 非基改豆皮角(1.8K*包)N 袋 酸白菜(15K*箱) 箱	嫩炒箭筍(炒) 素皮絲(KG*泡水)N 0.2 Kg 木耳絲 Kg 箭筍(3K*包) 包	產有機荷葉白菜(炒) 有機荷葉白菜(切段)*廣南 Kg	玉米濃湯(煮) 素濃湯粉(120g*包)N 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： 89 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 32.8 g 熱量： 730.2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 2.9 1.9 2.5 0.0 0.0	

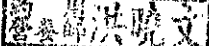
豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

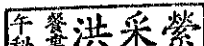
2025/9/26

※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：