

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6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				醣類： #VALUE!	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類					
								脂肪： #VALUE!	蔬菜類 油脂類					
								蛋白質： #VALUE!	水果類 乳品類					
								熱量： #VALUE!						
10	月	7	星期二	餐數 1451	拉麵(蒸)	炸雞翅(炸) 雞翅(CAS)醃 1551 支	水煮蛋(煮) 水煮蛋 1551 個	涼拌海菜(煮) 海帶梗絲 75 Kg 熟白芝麻 0.3 Kg 紅辣椒 0.2 Kg	除產有機空心菜(炒) 有機空心菜(切段)軟哥 95 Kg	豚骨拉麵(煮) 小烏龍麵(盛家) 236 Kg 洋蔥(中丁) 30 Kg 骨髓(骨髓丁CAS) 27 Kg 大骨*泰安 18 Kg 木耳絲 7 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg 鳳凰豆漿(3K*榮洲) 5 包	甘露梨(鳳梨酥)	醣類： 104.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33.4 g 熱量： 739.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3.0 1.4 2.5 1 0.0
10	月	8	星期三	餐數 1437	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	玉米蒸蛋(蒸) 洗選蛋G 55 Kg 玉米粒(Q) 6 Kg 蒸蛋紙(50張*包) 2.01 包	涼拌三絲(炒) 小黃瓜(切絲) 40 Kg 白豆干絲(Kg*榮洲) 24 Kg 胡蘿蔔(切絲) 6 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包	有機莧菜(炒) 有機莧菜(切) 90 Kg	柴魚豆腐湯(煮) 粗豆腐(小丁尺四)*4.75L 8 盤 柴魚片(600g/包) 3 包 冷凍青蔥(珠) 0.6 Kg	香蕉	醣類： 108 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 763.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.9 2.3 0.9 2.5 1 0.0
10	月	9	星期四	餐數 1433	紅藜參飯(紅藜參3K)(蒸)	香烤油甘魚(烤) 油甘魚片(80入*CAS)75g 1533 片	香菇肉燥(煮) 豬絞肉(絞肉*米油)M 60 Kg 碎瓜 21 Kg 乾香菇絲(Kg) 2 Kg 紅蔥頭(切碎) 1 Kg	梅子地瓜薯條(炸) 地瓜薯條(KG) 78 Kg 梅子粉(600g*包) 1 包	炒高麗菜(炒) 高麗菜(片) 94 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	木須肉絲湯(煮) 鮮筍(切絲) 30 Kg 煎臘肉絲*米油M 12 Kg 木耳絲 7 Kg 胡蘿蔔(切絲) 4 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包	保久乳	醣類： 112.3 g 脂肪： 30.6 g 蛋白質： 41.4 g 熱量： 890.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.4 2.9 1.1 2.5 0.0 0.9
月	日	星期	五	餐數								醣類： #VALUE!	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	
												脂肪： #VALUE!	蔬菜類 油脂類	
												蛋白質： #VALUE!	水果類 乳品類	
												熱量： #VALUE!		

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2025/10/3

※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: 營養師洪采紫

校長: 二林國小陳福順

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6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						
10	月	7	日	星期二	餐數 14	拉麵(蒸)	香酥棒棒腿(炸) 素雞腿(支*彰南)N 30 支	水煮蛋 14 個	涼拌海菜(煮) 紅辣椒 Kg 海帶梗絲 Kg 熟白芝麻 Kg	除產有機空心菜(炒) 有機空心菜(切段)散 Kg	味噌拉麵(煮) 味噌(140g*包) 1 包 炸豆包切四丁*彰南N 0.4 Kg 小烏龍麵(盛家) Kg 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 腰豆(5K*榮洲)L 包	甘露梨 鳳梨酥	醣類： 104.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33.4 g 熱量： 739.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3.0 1.4 2.5 1 0.0
10	月	8	日	星期三	餐數 14	白米飯(蒸)	水蓮炒豆皮(炸) 水蓮 1 Kg 炸豆包切四丁*彰南N 0.3 Kg 生香菇 0.2 Kg	玉米蒸蛋(蒸) 蒸蛋紙(50張*包) 包 玉米粒(Q) Kg 洗選蛋G Kg	涼拌三絲(炒) 薑絲(0.6K*包) 包 小黃瓜(切絲) Kg 白豆干絲(Kg*榮洲)L Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	有機莧菜(炒) 有機莧菜(切 Kg	柴魚豆腐湯(煮) 柴魚片(600g/包) 包 粗豆腐(小丁尺四*4.7K)L 盤	香蕉	醣類： 108 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 763.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.9 2.3 0.9 2.5 1 0.0
10	月	9	日	星期四	餐數 14	紅藜麥飯(蒸)	茄子豆腸(煮) 九層塔(兩) 1 兩 茄子(素) 1 Kg 生豆腸(切段*榮洲)L 0.6 Kg	油豆腐滷肉(滷) 中三角油豆腐(24g*包) 30 個 素肉燥(600g*包)N 1 包	梅子地瓜薯條(炸) 梅子粉(600g*包) 包 地瓜薯條(KG) Kg	炒高麗菜(炒) 木耳絲 Kg 高麗菜(片) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	木須肉絲湯(煮) 非基改豆皮(條) 1 條 薑絲(0.6K*包) 包 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 鮮筍(切絲) Kg	保久乳	醣類： 112.3 g 脂肪： 30.6 g 蛋白質： 41.4 g 熱量： 890.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.4 2.9 1.1 2.5 0.0 0.9
月	日	星期	五	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	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/10/3

※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：營養師呂世綱

營養師：營養師洪曉文

午餐秘書：午餐秘書洪采榮

校長：
二林國小陳福順(乙)