

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17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		
12月22日	白米飯(蒸)	肉骨茶小排(煮) 前腿肉丁*貴美M 72 Kg 軟骨丁*陸輝 30 Kg 白蘿蔔(中丁)手切 18 Kg 肉骨茶包 15.02 包 蒜仁(0.6K*包) 3 包 青蔥 0.5 Kg	醬油蒸蛋(蒸) 洗選蛋G 74 Kg 蒸蛋紙(50張*包) 2 包	日式佃煮(煮) 鮮筍(大丁) 32 Kg 秀珍菇 24 Kg 胡蘿蔔(大丁) 15 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 10 Kg 茼蒿小捆(1K*包)M 9 包 柴魚片(600g/包) 1 包 味醂(1.8L*)菊 1 罐	蒜香青江菜(燙) 蒜香青江菜(切段) 95 Kg	冬瓜排骨湯(煮) 冬瓜(中丁) 50 Kg 龍骨丁*泰安 18 Kg	產履黃豆奶(每月一次)	醣類: 67 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 30.4 g 熱量: 637.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.0 3 1.4 2.5 0.0 0.0
12月23日	黃油麵(黃油麵(87K))	肉燥油麵(煮) 黃油麵 187 Kg 粗絞肉*貴美M 62 Kg 豆芽菜 24 Kg 韭菜(切段) 3 Kg 青蔥 1 Kg	無骨香雞排(炸) 無骨香雞排(每片1片75g) 1531 片	芋泥包(蒸) 冷凍芋泥包(南山小) 1531 個	有機高麗菜(炒) 有機高麗菜(片)*桃園 93 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	酸辣湯(煮) 鮮筍(切絲) 18 Kg 豬血(切絲) 13 Kg 肉絲*貴美M 9 Kg 胡蘿蔔(切絲) 6 Kg 粗豆腐(小丁及細)*4.75L 5 盤 木耳絲 3 Kg (鮮筍提前)	百香果	醣類: 102.5 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 29.8 g 熱量: 719.7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 2.4 1.0 2.5 0.5 0.0
12月24日	芝麻飯(黑芝麻(0.4K)(蒸))	BBQ豬排(烤) 保潔豬排(每片75g) 1447 片 排培紙(20張/條) 2 條	椒鹽毛豆英(煮) 毛豆英(CAS) 63 Kg 八角粒(600g*包) 1 包 粗粒黑胡椒(600g*包) 1 包	螞蟻上樹(煮) 高麗菜(粗絲) 37 Kg 冬粉(Kg*小捆) 12 Kg 粗絞肉*貴美M 11 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)	縣產有機萵苣(燙) 有機萵苣(切段)款哥 88 Kg	紫菜蛋花湯(煮) 洗選蛋G 18 Kg 乾海芽 1.5 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包		醣類: 71.5 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 26.8 g 熱量: 613.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.3 2.4 1.4 2.5 0.0 0.0
月 日 星期 四								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	
12月26日	地瓜飯(地瓜中丁(27K)(蒸))	香酥雞腿(炸) 排培紙D6*CAS*燕 1450 支	茶香滷蛋(滷) 白煮蛋(去殼*個) 1450 個 麥香紅茶(60g*包) 14 包	什錦燴三鮮(煮) 洋蔥(中丁) 13 Kg 肉片*貴美M 11 Kg 水發魷魚 7 Kg 胡蘿蔔(切片) 6 Kg 脆筍片(12K*箱) 5 箱 蝦仁(3K*Q) 2 包 (脆筍片提前)	炒油菜(炒) 臘臘油菜(切段) 88 Kg	玉米排骨湯(煮) 冷凍玉米塊(CAS) 55 Kg 龍骨丁*泰安 15 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包	保久乳	醣類: 88.8 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 39 g 熱量: 791.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.8 3 1.2 2.5 0.0 0.9

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2025/12/19

※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: 營養師呂世機

營養師: 營養師洪曉文

午餐秘書: 營養師洪采紫

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17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		
12月22日 星期一	白米飯(蒸)	素肉骨茶(煮) 冷凍玉米塊(CAS) 1 Kg 凍豆腐(大丁*熟)L 0.6 Kg 生香菇 0.3 Kg 肉骨茶包 包 白蘿蔔(中丁)手切 Kg	醬油蒸蛋(蒸) 蒸蛋紙(50張*包) 包 洗選蛋G Kg	日式佃煮(煮) 杏鮑菇(頭切塊) Kg 秀珍菇 Kg 胡蘿蔔(大丁) Kg 鮮筍(大丁) Kg 茼蒿小捆(1K*包)N 包	炒青江菜(燙) 臘臘青江菜(切段) Kg	冬瓜排骨湯(煮) 素排骨(溼)N 0.1 Kg 冬瓜(中丁) Kg	產履黃豆奶(每月一次)	醣類: 67 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 30.4 g 熱量: 637.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.0 3 1.4 2.5 0.0 0.0
12月23日 星期二	黃油麵	肉燥油麵(煮) 素肉燥(600g*包)N 1 包 豆芽菜 Kg 黃油麵 Kg	糖醋豆包(煮) 炸豆包(Kg*非滿)熟凍N 1.2 Kg 素食蕃茄醬(小)N 1 罐 彩椒(中丁) 0.6 Kg	芋泥包(蒸) 冷凍芋泥包(南山-小) 14 個	有機高麗菜(炒) 木耳絲 Kg 有機高麗菜(片)*燒圓 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	酸辣湯(煮) 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 鮮筍(切絲) Kg 煎豆腐(小丁*厚4.7K) 盤	百香果	醣類: 102.5 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 29.8 g 熱量: 719.7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 2.4 1.0 2.5 0.5 0.0
12月24日 星期三	芝麻飯(蒸)	茄汁菜捲(煮) 素菜捲(個)N 35 個 素食蕃茄醬(小)N 1 罐	椒鹽毛豆莢(煮) 八角粒(600g*包) 包 粗粒黑胡椒(600g*包) 包 毛豆莢(CAS) Kg	螞蟻上樹(煮) 素肉燥(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 豌豆腰豆(3K*十全) 桶	縣產有機萵苣(燙) 有機萵苣(切段)軟哥 Kg	紫菜蛋花湯(煮) 薑絲(0.6K*包) 包 洗選蛋G Kg 乾海芽 Kg		醣類: 71.5 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 28.8 g 熱量: 613.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.3 2.4 1.4 2.5 0.0 0.0
月 日 星期 四								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	
12月26日 星期五	地瓜飯(蒸)	素麵三鮮茭白筍(煮) 烤魷*菜L 0.5 Kg 茭白筍(切片) 0.5 Kg 生香菇 0.1 Kg 生腰果(素)N 0.1 Kg 芹菜(切段) 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	茶香滷蛋(滷) 白煮蛋(去殼*個) 35 個 麥香紅茶(60g*包) 包	什錦燴三鮮(炒) 鴻鼎白魷(0.6K)N 1 包 素豆腐片(Kg*熟凍)N 0.4 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 脆筍片(12K*箱) 箱	炒油菜(炒) 臘臘油菜(切段) Kg	玉米排骨湯(煮) 素排骨(溼)N 0.2 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 冷凍玉米塊(CAS) Kg	保久乳	醣類: 88.8 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 39 g 熱量: 791.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.8 3 1.2 2.5 0.0 0.9

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2025/12/19

※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:

