

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19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5日 星期一	白米飯(蒸)	和風唐揚雞(炸) 冷凍肌肉(雞排) 102 Kg 洗選蛋(粒)G 12 粒 蒜泥(0.6K*包) 2 包 薑泥(0.6K*包) 2 包	馬鈴薯起司蒸蛋(蒸) 洗選蛋G 65 Kg 馬鈴薯(切絲) 24 Kg 黑色乳酪絲(1K*罐) 6 包 玻璃紙(50入*包) 2 包	桂竹筍炒肉絲(炒) 桂竹筍(切段) 73 Kg 前腿肉絲*米迪M 15 Kg 木耳絲 8 Kg	蒜香油菜(燙) 臘臘油菜(切段) 95 Kg	白蘿蔔大骨湯(煮) 白蘿蔔(中丁) 63 Kg 大骨*泰安 12 Kg		醣類: 95 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.2 g 熱量: 764.3大卡	全穀雜糧類: 5.8 豆魚蛋肉類: 3 蔬菜類: 1.6 油脂類: 2.5 水果類: 0.0 乳品類: 0.0	
1月6日 星期二	拉麵(蒸)	無骨香雞排(炸) 無骨香雞排(100片 60g) 1558 支	水煮蛋(煮) 水煮蛋 1558 個	拉麵配菜(煮) 筍乾(濕) 24 Kg 玉米粒(Q) 20 Kg 乾海芽 3 Kg (乾海芽筍乾提前)	炒高麗菜(炒) 高麗菜(切片) 95 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	豚骨拉麵(煮) 小烏龍麵(盛家) 218 Kg 洋蔥(中丁) 30 Kg 骨髓(骨髓+CAS) 27 Kg 大骨*米迪M 18 Kg 木耳絲 7 Kg 臘臘豆漿(5K*榮洲) 5 包 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg		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: 5.5 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	
1月7日 星期三	芝麻飯(黑芝麻(0.4K)(蒸)	薑母鴨(煮) 鴨丁(Q) 120 Kg 米血切丁(CAS) 15 Kg 薑汁(約500ml) 8 瓶 老薑片(0.6K*包) 2 包 麻油(3L*桶) 1 桶	糖醋豆包(煮) 炸豆包切四丁*聯南 42 Kg 洋蔥(中丁) 32 Kg 彩椒(中丁) 8 Kg 甜麵醬(3.15K*榮洲) 2 桶	鐵板銀芽(炒) 豆芽菜 80 Kg 前腿肉絲*米迪M 15 Kg 韭菜(切段) 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg 甜粒黑胡椒(600g*小罐) 1 包	縣產有機萵苣(炒) 有機萵苣(切段) 95 Kg	紫菜蛋花湯(煮) 洗選蛋G 19 Kg 乾海芽 1.5 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包	茂谷	醣類: 108 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 29.9 g 熱量: 772.1大卡	全穀雜糧類: 5.8 豆魚蛋肉類: 2.4 蔬菜類: 1.5 油脂類: 2.5 水果類: 0.9 乳品類: 0.0	
1月8日 星期四	五穀飯(五穀米(0.6K)(蒸)	蒲燒鯛魚(蒸) 蒲燒鯛魚(110片*Q約45g) 1558 片	豆輪肉燥(煮) 粗絞肉*貴美M 30 Kg 小豆輪 21 Kg (小豆輪提前)	酸白菜肉鍋(煮) 大白菜(切片) 55 Kg 酸白菜(600g) 24 包 前腿肉片*米迪M 18 Kg 百寶小丁*榮洲 12 Kg 冷凍玉米筍(片) 6 Kg 金針菇 6 Kg 非转基因皮(1.8K*榮洲) 1 袋 (肉片提前)	蒜香青江菜(燙) 臘臘青江菜(切段) 95 Kg	味噌豆腐湯(煮) 大骨*米迪M 9 Kg 凍豆腐(小丁尺碼*4.7K) 8 盤 味噌(3K*盒) 5 盒 洋蔥(切絲) 5 Kg 青蔥 0.5 Kg		醣類: 94 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 33.9 g 熱量: 759.1大卡	全穀雜糧類: 5.9 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	
1月9日 星期五	胚芽米飯(胚芽米(0.6K)(蒸)	咖哩豬(煮) 前腿肉丁*米迪M 90 Kg 馬鈴薯(大丁) 33 Kg 洋蔥(大丁) 14 Kg 胡蘿蔔(大丁) 9 Kg 咖哩粉(600g*小罐) 3 盒 無鹽奶油(大)45.4g 2 條	部隊鍋(煮) 王子麵(50g*調味) 80 包 高麗菜(切片) 47 Kg 韓國年糕(300g*包) 22 包 粗絞肉(大丁尺碼*4.7K) 7 盤 胡蘿蔔(切片) 5 Kg 韓式泡菜(3K*包) 4 包 起司片(約84片*華冠) 2 包	凉拌海菜(煮) 海帶梗絲 76 Kg 熟白芝麻 0.3 Kg	有機鮭魚白菜(炒) 有機鮭魚白菜(切段) 95 Kg	珍珠紅茶(煮) 麥香紅茶(60g*包) 30 包 粉圓(3K*包) 10 包 二砂糖(25K*台糖) 1 袋		醣類: 116.5 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 32.9 g 熱量: 818.1大卡	全穀雜糧類: 7.2 豆魚蛋肉類: 2.4 蔬菜類: 1.7 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

2026/1/2

※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: 校長陳福順

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19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5日 星期一	白米飯(蒸)	鮮蔬百頁(煮) 鮮蔬百頁(600g*包)N 1包 小黃瓜(切片) 0.3 Kg 小蕃茄(50g*包) 0.3 Kg 冷凍玉米筍(片) 0.2 Kg 乾川耳(小朵)N 0.1 Kg	馬鈴薯起司蒸蛋(蒸) 玻璃紙(50人*包) 包 洗選蛋G Kg 馬鈴薯(切絲) Kg 黑毛乳豬(1K*箱) 包	滷桂竹筍(煮) 素肉燥(600g*包)N 1包 木耳絲 Kg 桂竹筍(切段) Kg	炒油菜(燙) 臘臘油菜(切段) Kg	當歸湯(煮) 當歸藥膳包 1包 素皮絲(泡水切)N 0.2 Kg 白蘿蔔(中丁) Kg		醣類: 95 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.2 g 熱量: 764.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.8 3 1.6 2.5 0.0 0.0
1月6日 星期二	拉麵(蒸)	醬燒油豆腐(煮) 大肉片(300g*包)N 35個	水煮蛋(煮) 水煮蛋 14個	拉麵配菜(煮) 玉米粒(Q) Kg 乾海芽 Kg 筍乾(濕) Kg	炒高麗菜(炒) 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg	味噌拉麵(煮) 味噌(140g*包) 1包 炸豆包(切丁)*影南N 0.4 Kg 小烏龍麵(盛家) Kg 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 臘臘豆漿(5K*箱)N 包		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
1月7日 星期三	芝麻飯(蒸)	薑母鴨(煮) 杏鮑菇(頭切塊) 1 Kg 素牛肉(大顆600g*包)N 1包 素腰花(600g*包)N 1包 素雞頭(900g*包)N 0.1 Kg 薑汁(約500ml) 瓶 老薑片(0.6K*包) 包 麻油(3L*桶) 桶	糖醋豆包(煮) 炸豆包(50g*包)N 1.2 Kg 素食蕃茄醬(小)N 1罐 彩椒(中丁) 0.6 Kg	鐵板銀芽(炒) 白豆干(50g*包)N 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 粗粒黑胡麻(600g*包) 包 豆芽菜 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	縣產有機萵苣(炒) 有機萵苣(切段)款哥 Kg	紫菜蛋花湯(煮) 薑絲(0.6K*包) 包 洗選蛋G Kg 乾海芽 Kg	茂谷	醣類: 108 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 29.9 g 熱量: 772.1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 2.4 1.5 2.5 0.9 0.0
1月8日 星期四	五穀飯(蒸)	乾扁四季豆(煮) 熟白芝麻(兩) 1兩 生豆腐(切段*份)素L 0.6 Kg 新鮮四季豆(切段) 0.6 Kg 素皮絲(KG*泡水)N 0.2 Kg	豆輪肉燥(煮) 素肉燥(180g*包)N 1包 小豆輪 Kg	酸白菜肉鍋(煮) 大白菜(切片) Kg 百頁小丁*素洲L Kg 冷凍玉米筍(片) Kg 金針筍 Kg 串燒豆皮(1.8K*包)N 袋 酸白菜(15K*箱) 箱	炒青江菜(燙) 臘臘青江菜(切段) Kg	味噌豆腐湯(煮) 味噌(3K*盒) 盒 粗豆(小丁及碎)*7K/L 盤		醣類: 94 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 33.9 g 熱量: 759.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.9 3 1.1 2.5 0.0 0.0
1月9日 星期五	胚芽米飯(蒸)	素咖喱(煮) 素火腿(1K*條)N 1條 素咖喱塊(250g*盒)N 1盒 毛豆仁 0.1 Kg 胡蘿蔔(大丁) Kg 馬鈴薯(大丁) Kg	部隊鍋(煮) 素蹄式泡菜(369g)N 1罐 非基改豆皮角 0.1 Kg 玉子燻(50g*調味用) 包 韓國年糕(500g*包) 包 胡蘿蔔(切片) Kg 起司片(84片*雙冠) 包 高麗菜(切片) Kg 粗豆(大丁及碎)*4.75K/L 盤	凉拌海菜(煮) 海帶梗絲 Kg 熟白芝麻 Kg	有機嫩葉白菜(炒) 有機嫩葉白菜(切段)款 Kg	珍珠紅茶(煮) 麥香紅茶(60g*包) 包 粉圓(3K*包) 包 二砂糖(25K*台糖) 袋		醣類: 116.5 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 32.9 g 熱量: 818.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.2 2.4 1.7 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2026/1/2

※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: 營養師洪采棠

校長:

校長: 陳福順(2)