

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15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8日星期一	白米飯(蒸)	可樂豬腳(煮) 豬腳丁*貴美M 100 Kg 前腿肉丁*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 青蔥 0.6 Kg	馬鈴薯起司蒸蛋(蒸) 洗選蛋G 65 Kg 馬鈴薯(切絲) 24 Kg 車色乳腸絲(1K*聯送) 6 包 玻璃紙(50人*包) 2 包	椒鹽毛豆莢(煮) 毛豆莢(CAS) 68 Kg 八角粒(600g*包) 1 包 粗粒黑胡椒(600g*包) 1 包	蒜香青江菜(燙) 臘壓青江菜(切段) 95 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	保久乳	醣類: 107.8 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 41.5 g 熱量: 877.1大卡	全穀雜糧類 6.1 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.1 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.9	
12月9日星期二	燉飯(蒸)	油野菇雞肉燉飯(煮) 清雞肉丁*CAS罐頭 45 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 30 Kg 秀珍菇 15 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 玉米濃湯粉(1K) 6 包 無鹽奶油(大)454g 6 條 洋菇罐頭(3K*桶) 3 桶	炸半香雞排(炸) 半香雞排(170g)半隻裝\$1代 1538 片	日式章魚燒(烤) 章魚燒(粒) 1538 粒 烘培紙(20張/條) 1.97 條 魚片A(600g/包)雙魚白片 0.99 包 海苔粉(300g*包)北斗 0.99 包 胡蘿蔔(2.5K*小罐裝)北斗 0.99 罐	炒青花菜(煮) 冷凍青花菜(CAS) 110 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	番茄羅宋湯(煮) 馬鈴薯(中丁) 26 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 大骨*米迪M 9 Kg 牛蕃茄 9 Kg	火龍果	醣類: 96.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 32.3 g 熱量: 702.7大卡	全穀雜糧類 5 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.3 油脂類 2.5 水果類 1 乳品類 0.0	
12月10日星期三	芝麻飯(黑芝麻0.4K)(蒸)	指蒜香翅小腿(*2代) 翅小腿(支*CAS)罐頭 3116 支 乾蒜片(600g*包) 1 包	部隊鍋(煮) 王子麵(50g*湯味用) 80 包 高麗菜(切片) 47 Kg 韓國年糕絲(300g*包) 22 包 粗豆筋(大丁尺四*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	鐵板銀芽(炒) 豆芽菜 81 Kg 肉絲*貴美(龍蝦)M 15 Kg 韭菜(切段) 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg 粗粒黑胡椒(600g*包) 1 包	除產有機青松菜(燙) 有機青松菜(切段*軟) 95 Kg	木須肉絲湯(煮) 鮮筍(切絲) 30 Kg 肉絲*貴美M 12 Kg 木耳絲 7 Kg 胡蘿蔔(切絲) 4 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包 (鮮筍提前)		醣類: 84.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 32.9 g 熱量: 717.1大卡	全穀雜糧類 5 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.9 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
12月11日星期四	燕麥飯(燕麥10K)(蒸)	香酥油甘魚(炸) 油甘魚片(80人*CAS)75g 1558 片	魚香豆腐(煮) 粗絞肉*貴美M 21 Kg 粗豆腐(大丁尺四*4.7K) 20 盤	浮水魷魚羹(煮) 大白菜(切片) 66 Kg 肉絲*貴美M 15 Kg 鮮筍(切絲) 12 Kg 魷魚圈(2K*包)Q 6 包 胡蘿蔔(切絲) 4 Kg 木耳絲 3 Kg	蒜香油菜(燙) 臘壓油菜(切段) 96 Kg	玉米蘿蔔湯(煮) 白蘿蔔(中丁) 33 Kg 冷凍玉米塊(CAS) 24 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包	保久乳	醣類: 92.8 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 39.6 g 熱量: 809.5大卡	全穀雜糧類 5 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.4 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.9	
12月12日星期五	五穀飯(五穀米10K)(蒸)	烤黑蜜豬排(烤) 黑蜜豬排(30片*永源)75g 1558 片	碎脯玉米蛋(炒) 洗選蛋G 65 Kg 玉米粒(Q) 12 Kg 碎脯(12K*箱) 2 箱 青蔥 1 Kg (碎脯提前)	塔香海草(炒) 海草(切小段) 81 Kg 九層塔 3 Kg 蒜末(0.6K*包) 1 包	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	冬瓜大骨湯(煮) 冬瓜(中丁) 50 Kg 大骨*米迪M 15 Kg		醣類: 98.5 g 脂肪: 26.5 g 蛋白質: 33.3 g 熱量: 765.7大卡	全穀雜糧類 6.0 豆魚蛋肉類 2.8 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

2025/12/5

※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: 營養師洪采棠

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15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8日 星期一	白米飯(蒸)	猴頭菇炒素腰花(煮) 紅棗(兩) 1 兩 原味雞腿(600g)N 1 包 素腰花(600g*包)N 1 包 秀珍菇 0.5 Kg 毛豆仁 0.2 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 單色乳酪絲(1K*箱) 包	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	炒青江菜(燙) 臘壓青江菜(切段) Kg	玉米濃湯(煮) 紫濃湯粉(120g*包)N 1 包 素火腿丁(KG)N 0.1 Kg 三色豆(CAS) Kg 玉米粒(Q) Kg 洗選蛋G Kg 馬鈴薯(小丁) Kg	保久乳	醣類: 107.8 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 41.5 g 熱量: 877.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.1 3 1.1 2.5 0.0 0.9
12月9日 星期二	燉飯(蒸)	培根奶油燉飯(煮) 古法玉米濃湯粉(600g)N 1 包 素火腿(500g*條)N 1 條 無鹽奶油(大)454g 條 杏鮑菇(頭切塊) Kg 秀珍菇 Kg 洋菇罐頭(3K*箱) 箱	素菜捲(炸) 素菜捲(個)N 35 個	鳳梨木耳(煮) 鳳梨罐頭(563g*罐) 1 罐 彩椒(中丁) 0.5 Kg 乾川耳(小朵)N 0.1 Kg	炒青花菜(煮) 冷凍青花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	番茄羅宋湯(煮) 豆腐(1.2K*盒)L 0.7 盒 牛蕃茄(中丁) Kg 馬鈴薯(中丁) Kg	火龍果	醣類: 96.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 32.3 g 熱量: 702.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5 3 1.3 2.5 1 0.0
12月10日 星期三	芝麻飯(蒸)	茄子豆腐(煮) 九層塔(兩) 1 兩 茄子(素) 1 Kg 生豆漿(切段*熟)素L 0.6 Kg	部隊鍋(煮) 素鍋式泡菜(369g)N 1 罐 非基改豆皮角 0.1 Kg 王子麵(50g*調味用) 包 時蔬半包(500g*包) 包 胡蘿蔔(切片) Kg 起司片(約84片*華冠) 包 高麗菜(切片) Kg 粗豆(大丁)4.7K*盒 盤	鐵板銀芽(炒) 白豆干絲(Kg*菜譜)素L 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 粗粒黑胡椒(600g*包) 包 豆芽菜 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	條產有機青松菜(燙) 有機青松菜(切段*熟) 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		醣類: 84.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 32.9 g 熱量: 717.1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 3 1.9 2.5 0.0 0.0
12月11日 星期四	燕麥飯(蒸)	素魚排(煎) 素鱈魚N 35 片	魚香豆腐(煮) 素肉燥(180g*包)N 1 包 粗豆(大丁)4.7K*盒 盤	白菜滷(煮) 非基改豆皮(條) 3 條 乾香菇絲(兩) 1 兩 大白菜(切片) Kg 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 鮮筍(切絲) Kg	炒油菜(燙) 臘壓油菜(切段) Kg	玉米蘿蔔湯(煮) 老薑片(0.6K*包) 包 白蘿蔔(中丁) Kg 冷凍玉米塊(CAS) Kg	保久乳	醣類: 92.8 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 39.6 g 熱量: 809.5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 1.4 2.5 0.0 0.9
12月12日 星期五	五穀飯(蒸)	天婦羅(炸) 地瓜(去皮*泡水) 0.6 Kg 新鮮芋頭(去皮) 0.6 Kg 杏鮑菇 0.4 Kg 青椒(素) 0.4 Kg	碎膳玉米蛋(炒) 玉米粒(Q) Kg 洗選蛋G Kg 碎膳(12K*箱) 箱	塔香海草(炒) 九層塔 Kg 海草(切小段) Kg	有機高麗菜(炒) 木耳絲 Kg 有機高麗菜(片)*挑選 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	冬瓜湯(煮) 冬瓜(中丁) Kg		醣類: 98.5 g 脂肪: 26.5 g 蛋白質: 33.3 g 熱量: 765.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.0 2.8 1.7 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336 2025/12/5

※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: 秘書洪采紫

校長: 二林國小 陳福順