

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18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29日 星期一	白米飯(蒸)	筍乾扣肉(煮) 五花豬肉塊(10)米油M 1458 片 筍乾(濕) 20 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包 蒜仁(0.6K*包) 1 包 (筍乾提前)	紅蘿蔔炒蛋(炒) 洗選蛋G 62 Kg 胡蘿蔔(切絲) 48 Kg	雙色花椰菜(煮) 冷凍白花菜(CAS) 60 Kg 冷凍青花菜(CAS) 48 Kg 胡蘿蔔(切片) 6 Kg 生香菇(切) 5 Kg	蒜香青江菜(燙) 蒜香青江菜(切段) 95 Kg	味噌豆腐湯(煮) 大骨*米油M 9 Kg 粗豆腐(小丁)2包*4.7K 8 盤 味噌(3K*盒) 5 盒 洋蔥(切絲) 5 Kg 青蔥 0.5 Kg		醣類: 69 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 26.6 g 熱量: 602.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.0 2.4 1.8 2.5 0.0 0.0
12月30日 星期二	糯米飯	麻油豬飯(煮) 長糯米O 107 Kg 前腿肉片*米油M 48 Kg 老薑片(0.6K*包) 3 包 乾香菇絲(Kg) 1 Kg (長糯米提前)	卡拉雞腿堡(炸) 特級卡拉雞腿堡(70片)85g 1558 片	吉拿棒(烤) 香蔥吉拿棒(約40g*條) 1558 條	有機高麗菜(炒) 有機高麗菜(片)*燒開 95 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	結頭菜排骨湯(煮) 結頭菜(中丁) 33 Kg 龍骨丁*泰安 18 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包	堅果隨身包	醣類: 75 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 27.1 g 熱量: 628.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.7 2.4 0.9 2.5 0.0 0.0
12月31日 星期三	芝麻飯(黑芝麻0.5K)(蒸)	紐奧良翅小腿(烤) 翅小腿(支*Q)醃 3116 支 粗美良牌(約1K*包)北斗 1 包	韓式泡菜炒豬肉(炒) 高麗菜(切片) 45 Kg 洋蔥(中丁) 30 Kg 前腿肉片*米油M 21 Kg 韓式泡菜(3K*包) 5 包 胡蘿蔔(切片) 5 Kg	宜蘭西魯肉(煮) 大白菜(切片) 85 Kg 前腿肉絲*米油M 15 Kg 金針菇 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 6 Kg 木耳絲 2 Kg 生香菇(切) 2 Kg 蝦米(冬蝦) 0.6 Kg	綠產有機青松菜(炒) 有機青松菜(切段*軟) 95 Kg	蘿蔔魚丸湯(煮) 白蘿蔔(中丁) 33 Kg 小虱目魚丸(Q) 18 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包		醣類: 70.5 g 脂肪: 25.5 g 蛋白質: 28.3 g 熱量: 624.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.0 2.6 2.1 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	
1月2日 星期五	小米飯(小米10K)(蒸)	豆酥雞翅(炸) 雞翅(CAS)醃 1558 支 豆酥粉(600g*包) 3 包 蒜頭酥(600g*包) 2 包 乾辣椒(600g) 1 包 青蔥 1 Kg	五更腸旺(煮) 鴨血(鴨血) 50 Kg 前腿肉片*米油M 15 Kg 粗豆腐(大丁)2包*4.7K 8 盤 熟大腸(切)*貴美 3 Kg 豆瓣醬(3K*十全) 2 桶 薑絲(0.6K*包) 1 包 酸菜(切粗絲*12K) 1 箱 (大腸酸菜絲提前)	椒鹽烤杏鮑菇(烤) 杏鮑菇(頭切塊) 106 Kg 七條粉(300g*小罐切) 1 包 粗粒黑胡椒(600g*包) 1 包 橄欖油(1L*奧利塔) 1 罐	履歷葉萵苣(炒) 履歷葉萵苣(切段) 95 Kg	玉米蛋花湯(煮) 玉米粒(Q) 30 Kg 洗選蛋G 20 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包		醣類: 101.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 35 g 熱量: 793.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.3 3 1.4 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話:04-8613339 傳真:04-8613336

2025/12/26

※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: 營養師呂世樹

營養師: 營養師洪曉文

午餐秘書:

午餐秘書: 午餐秘書洪采紫

校長:

二林國小陳福順
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18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29日 星期一	白米飯(蒸)	紅燒烤麩(煮) 香菜(兩) 1 兩 乾香菇(兩) 1 兩 烤麩*榮L 0.6 Kg 筍乾(濕) 0.4 Kg 水煮花生(KG)N 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	紅蘿蔔炒蛋(炒) 洗選蛋G Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	雙色花椰菜(煮) 生香菇(切) Kg 冷凍白花菜(CAS) Kg 冷凍青花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(切片) Kg	炒青江菜(燙) 臘脆青江菜(切段) Kg	味噌豆腐湯(煮) 味噌(3K*盒) 盒 紅豆(小丁)4.7KJ 盤		醣類: 69 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 26.6 g 熱量: 602.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.0 2.4 1.8 2.5 0.0 0.0
12月30日 星期二	糯米飯	麻油猴頭菇(煮) 凍豆腐(0.6K*包)N 1 包 杏鮑菇(頭切片) 0.2 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 長糯米O Kg 乾香菇絲(Kg) Kg	茄子豆腸(煮) 九層塔(兩) 1 兩 茄子(素) 1 Kg 生豆腸(切段*榮)素L 0.6 Kg	椰香山藥捲(炸) 椰香山藥捲(30g*條) 35 條	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	結頭菜排骨湯(煮) 素排骨(溼)N 0.2 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 結頭菜(中丁) Kg	堅果隨身包	醣類: 75 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 27.1 g 熱量: 628.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.7 2.4 0.9 2.5 0.0 0.0
12月31日 星期三	芝麻飯(蒸)	揚出豆腐(炸) 中華素豆腐(300g) 5 盒 洗選蛋(粒)G 4 粒 海苔絲(25g)分裝 1 包 雞包粉(500g*包)北 1 包	韓式泡菜炒豆皮(炒) 素韓式泡菜(360g)N 1 罐 秀珍菇 0.3 Kg 非基改豆皮角 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) Kg 高麗菜(切片) Kg	宜蘭西魯肉(煮) 冷凍芋頭(大丁) 0.3 Kg 大白菜(切片) Kg 木耳絲 Kg 生香菇(切) Kg 金針菇 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	除產有機青松菜(炒) 有機青松菜(切段*軟) Kg	蘿蔔魚丸湯(煮) 素小清丸(KG)N 0.2 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 白蘿蔔(中丁) Kg		醣類: 70.5 g 脂肪: 25.5 g 蛋白質: 28.3 g 熱量: 624.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.0 2.6 2.1 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	
1月2日 星期五	小米飯(蒸)	涼拌秋葵(燙) 秋葵 1.5 Kg 無鹽沙拉(500g*包) 1 包	紅燒豆腐(煮) 傳統豆腐(2K*盒)L 1 盒 生香菇(切) 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	椒鹽烤杏鮑菇(烤) 七味粉(300g*小罐坊) 包 粗粒黑胡椒(600g*包) 包 杏鮑菇(頭切塊) Kg 橄欖油(1L*奧利塔) 罐	履歷葉萵苣(炒) 履歷葉萵苣(切段) Kg	玉米蛋花湯(煮) 薑絲(0.6K*包) 包 玉米粒(Q) Kg 洗選蛋G Kg		醣類: 101.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 35 g 熱量: 793.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.3 3 1.4 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2025/12/26

※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:

二林國小 校長 陳福順