

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16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15日 星期一	白米飯(蒸)	蜜汁雞腿排(烤) 雞排(TS5 CAS)醃 1481 片 蜂蜜(3K*桶) 1 桶 熟白芝麻 0.3 Kg	滷蛋肉燥(煮) 滷蛋(粒) 1481 個 粗絞肉*貴美M 17 Kg	嫩炒箭筍(炒) 箭筍(3K*包) 31 包 肉絲*貴美M 18 Kg 木耳絲 6 Kg 蒜末(0.6K*包) 1 包 紅辣椒 0.5 Kg (箭筍提前)	蒜香油菜(燙) 臘臘油菜(切段) 90 Kg	結頭菜排骨湯(煮) 結頭菜(中丁) 31 Kg 龍骨丁*泰安 17 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包		醣類： 90.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33.6 g 熱量： 743.9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 1.6 2.5 0.0 0.0
12月16日 星期二	筆管麵	茄汁肉醬筆管麵(煮) 筆管麵(500g*包) 108 包 粗絞肉*貴美M 48 Kg 牛蕃茄 25 Kg 洋葱(小丁) 20 Kg 玉米粒(Q) 7 Kg 洋結罐頭(3K*桶) 6 桶 胡蘿蔔(小丁) 5 Kg	檸檬雞柳條(*3(炸) 檸檬雞柳條(條*大成CAS 4674 條	現烤小可鬆(烤) 可頌生麵團(20g) 1600.01 個 烘培紙(20張/條) 2 條 糖粉 1.5 Kg	炒高麗菜(炒) 高麗菜(切片) 95 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	小白菜蛋花湯(煮) 臘臘小白菜(切段) 25 Kg 洗選蛋G 20 Kg 大骨*米油M 12 Kg 青蔥 0.6 Kg	一日果汁(葡萄汁)	醣類： 89 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 714.8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 2.7 1.3 2.5 0.0 0.0
12月17日 星期三	芝麻飯(黑芝麻0.4K)(蒸)	古早味肉排(滷) 古早大排(30片*永源) 1526 片	小瓜炒雞柳(炒) 小黃瓜(中丁) 64 Kg 冷滷里肌肉(雞柳條) 27 Kg 胡蘿蔔(切片) 6 Kg 蒜末(0.6K*包) 1 包 青蔥 0.3 Kg	酸白菜肉鍋(煮) 大白菜(切片) 54 Kg 酸白菜(600g) 24 包 肉片*貴美M 18 Kg 百頁小丁*榮洲L 12 Kg 冷凍玉米筍(片) 6 Kg 金針菇 6 Kg 非基改豆皮肉(1.8K*20N 1 袋 (肉片提前)	綠產有機蚵白菜(炒) 有機蚵白菜(切段*欣寄) 93 Kg	柴魚豆腐湯(煮) 粗豆腐(小丁尺寸) 4.7KJL 8 盤 柴魚片(600g/包) 3 包 青蔥 0.6 Kg	橘子	醣類： 86.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 30.9 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	4.1 3 1.7 2.5 1.1 0.0
12月18日 星期四	糙米飯(糙米自備)(蒸)	香烤旗魚(烤) 旗魚片(Q*榮盛) 1393 片 烘培紙(20張/條) 2 條	滷三角油豆腐(滷) 中三角油豆腐(2g*榮盛) 1393 個 粗絞肉*貴美M 15 Kg 青蔥 0.5 Kg 紅蔥頭(切碎) 0.5 Kg	梅子地瓜薯條(炸) 地瓜薯條(KG) 72 Kg 梅子粉(600g*包) 1 包	蒜香青江菜(燙) 臘臘青江菜(切段) 85 Kg	豬血湯(煮) 豬血切中丁(豬血湯用) 35 Kg 大骨*米油M 9 Kg 韭菜(切段) 6 Kg 油蔥酥(600g) 3 包 酸菜絲(12K*箱) 1 箱 薑絲(0.6K*包) 1 包 (酸菜絲提前)	保久乳	醣類： 110 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 37.4 g 熱量： 841.6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 2.3 0.7 2.5 0.0 1.0
12月19日 星期五	小米飯(小米10K)(蒸)	冬瓜燒鴨(煮) 鴨丁(Q) 98 Kg 冬瓜(去皮去籽) 35 Kg 梅乾菜切絲 6 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包	玉米蒸蛋(蒸) 洗選蛋G 50 Kg 玉米粒(Q) 6 Kg 蒸蛋紙(50張*包) 1.94 包	海帶三絲(炒) 海帶絲(切段) 35 Kg 白豆干絲(5g*榮洲L 15 Kg 芹菜 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包	有機包心白菜(炒) 有機包心白菜(切片*勝) 84 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	紅豆湯圓(煮) 桂冠紅白小湯圓(0.6K) 37 包 紅豆(履歷)O 22 Kg 老薑片(0.6K*包) 2 包 二砂糖(25K*台糖) 1 袋 (紅豆提前2天)		醣類： 95 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 29.9 g 熱量： 720.1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 2.4 1.3 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/12/12

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

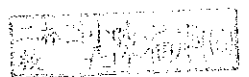
※本產品含有易引起過敏之食物，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其果敏體質者食用。

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：



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16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15日 星期一	白米飯(蒸)	日式豆腐(炸) 中華雞蛋豆腐(300g) 5盒 洗滌蛋(25g)G 3粒 海苔絲(25g)分裝 1包 麵包粉(500g*包)北 1包	滷蛋肉燥(煮) 滷蛋(粒) 35個 素肉燥(180g*包)N 1包	嫩炒筍筍(炒) 素肉燥(600g*包)N 1包 木耳絲 Kg 筍筍(3K*包) 包	炒油菜(燙) 圓歷油菜(切段) Kg	結頭菜排骨湯(煮) 素排骨(滷)N 0.2 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 結頭菜(中丁) Kg		醣類： 90.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33.6 g 熱量： 743.9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 1.6 2.5 0.0 0.0
12月16日 星期二	筆管麵	肉醬筆管麵(煮) 素肉燥(600g*包)N 1包 素食蕃茄醬(小)N 1罐 牛蕃茄 Kg 玉米粒(Q) Kg 胡蘿蔔(小丁) Kg 洋結罐頭(3K*桶) 桶	乳酪棒(炸) 乳酪棒(N) 35條 椰香山蘭捲(30g*條) 35條	現烤小可鬆(烤) 可頌生麵團(20g) 個 烘培紙(20張/條) 條 糖粉 Kg	炒高麗菜(炒) 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg	小白菜蛋花湯(煮) 洗滌蛋G Kg 圓歷小白菜(切段) Kg	一日果汁(葡萄汁)	醣類： 89 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 714.8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 2.7 1.3 2.5 0.0 0.0
12月17日 星期三	芝麻飯(蒸)	古早味肉排(煎) 素黑胡椒肉排(片)N 35片	小瓜炒豆干(炒) 豆干片*榮洲L 0.5 Kg 小黃瓜(中丁) Kg 胡蘿蔔(切片) Kg	酸白菜肉鍋(煮) 大白菜(切片) Kg 百頁小丁*榮洲L Kg 冷凍玉米筍(片) Kg 金針菇 Kg 素菇蒜豆皮肉(1.8K*袋)N 袋 酸白菜(15K*箱) 箱	除產有機蚵白菜(炒) 有機蚵白菜(切段*款時) Kg	味噌豆腐湯(煮) 味噌(140g*包) 1包 粗豆腐(小丁尺寸四*4.7K) 盤	橘子	醣類： 86.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 30.9 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	4.1 3 1.7 2.5 1.1 0.0
12月18日 星期四	糙米飯(蒸)	水蓮炒豆皮(煮) 水蓮 1 Kg 炸豆包切四丁 0.3 Kg 生香菇 0.2 Kg	滷三角油豆腐(滷) 中三角油豆腐(34g*包) 35個 素肉燥(180g*包)N 1包	梅子地瓜薯條(炸) 梅子粉(600g*包) 包 地瓜薯條(KG) Kg	炒青江菜(燙) 圓歷青江菜(切段) Kg	當歸湯(煮) 當歸藥膳包 1包 薑片(兩) 1兩 白蘿蔔(中丁) 0.3 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 素皮絲(泡水切)N 0.1 Kg	保久乳	醣類： 110 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 37.4 g 熱量： 841.6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 2.3 0.7 2.5 0.0 1.0
12月19日 星期五	小米飯(蒸)	乾扁四季豆(煮) 熟白芝麻(兩) 1兩 生豆臘(切段*款)素L 0.6 Kg 新鮮四季豆(切段) 0.6 Kg 煮皮絲(KG*泡水)N 0.2 Kg	玉米蒸蛋(蒸) 蒸蛋紙(50張*包) 包 玉米粒(Q) Kg 洗滌蛋G Kg	海帶三絲(炒) 薑絲(0.6K*包) 包 白豆干絲(Kg*榮洲) Kg 芹菜 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 海帶絲(切段) Kg	有機包心白菜(炒) 木耳絲 Kg 有機包心白菜(切片*款) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	紅豆湯圓(煮) 老薑片(0.6K*包) 包 桂圓紅白小湯圓(0.6K) 包 紅豆(圓歷)O Kg 二砂糖(25K*台罐) 袋		醣類： 95 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 29.9 g 熱量： 720.1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 2.4 1.3 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/12/12

※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：呂世樹

營養師：洪曉文

午餐秘書：洪采紫

校長：

