

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4週午餐食譜設計(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		
9月22日 星期一	白米飯(蒸)	照燒雞腿排(烤) 雞排(TS5 CAS)醃 1558 片 照燒醬(2.4K*小罐)北4 4 罐 烘培紙(20張/條) 2 條 熟白芝麻 0.5 Kg	什錦燴三鮮(煮) 洋蔥(中丁) 14 Kg 肉片*貴美M 12 Kg 胡蘿蔔(切片) 6 Kg 脆筍片(12K*箱) 5 箱 魷魚圈(2K*包)Q 4 包 蝦仁(3K*Q) 2 包 (脆筍片提前)	絲瓜鮮菇(炒) 絲瓜(去皮) 95 Kg 白精靈菇 9 Kg 秀珍菇 9 Kg 木耳絲 6 Kg 蝦皮 0.6 Kg	蒜香油菜(燙) 臘壓油菜(切段) 95 Kg	玉米大骨湯(煮) 冷凍玉米塊(CAS) 63 Kg 大骨*泰安 12 Kg	產履黃豆奶(每月一次)	醣類: 99.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.9 g 熱量: 785.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.0 3 1.9 2.5 0.0 0.0
9月23日 星期二	白油麵(白油麵(206K))	肉醬義大利麵(煮) 粗絞肉*貴美M 48 Kg 洋蔥(小丁) 18 Kg 蕃茄丁罐頭(2.5K*罐) 10 罐 玉米粒(Q) 7 Kg 洋菇罐頭(3K*罐) 6 桶 胡蘿蔔(小丁) 5 Kg 芽菜(0.15K*成美特選) 3 桶 蒜末(0.6K*包) 1 包	卡拉雞排(炸) 卡拉雞排(60g*小條) 1558 片	現烤小可鬆(烤) 可頌生麵團(20g) 1558 個 烘培紙(20張/條) 2 條 糖粉 1.5 Kg	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	巧達濃湯(煮) 馬鈴薯(小丁) 20 Kg 玉米粒(Q) 15 Kg 洗選蛋G 7 Kg 火腿丁(1K*國產) 6 包 玉米濃湯粉(1K) 6 包 洋蔥(小丁) 5 Kg	蘋果	醣類: 111.5 g 脂肪: 22.5 g 蛋白質: 27 g 熱量: 690.5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 2 1 2.5 1.1 0.0
9月24日 星期三	芝麻飯(黑芝麻0.4K)(蒸)	黑蜜豬排(滷) 黑蜜豬排(10片*永新)75g 1558 片	玉米炒蛋(炒) 洗選蛋G 64 Kg 玉米粒(Q) 36 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.6 Kg	三杯杏鮑菇(煮) 杏鮑菇(頭切塊) 90 Kg 九層塔 3 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包	蒜香青江菜(燙) 臘壓青江菜(切段) 95 Kg	薑絲海芽豆腐湯(煮) 大骨*泰安 15 Kg 粗豆腐(小丁及四*4.7K) 10 盤 薑絲(0.6K*包) 2 包 乾海芽 1 Kg		醣類: 96 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.2 g 熱量: 768.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.0 3 1.2 2.5 0.0 0.0
9月25日 星期四	小米飯(小米10K)(蒸)	蒲燒鯛魚(蒸) 蒲燒鯛魚(110片*Q)約45g 1558 片	三角油豆腐肉燥(滷) 中三角油豆腐Q4g*個頭小 1558 個 粗絞肉*貴美M 18 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.6 Kg 紅蔥頭(切碎) 0.6 Kg	嫩炒桂竹筍(炒) 桂竹筍(切段) 73 Kg 肉絲*貴美M 15 Kg 木耳絲 8 Kg	產有機荷葉白菜(炒) 有機荷葉白菜(切段*成明) 95 Kg	冬瓜排骨湯(煮) 冬瓜(中丁) 50 Kg 龍骨丁*泰安 18 Kg	保久乳	醣類: 105.3 g 脂肪: 30.6 g 蛋白質: 40.6 g 熱量: 859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 2.9 1.5 2.5 0.0 0.9
9月26日 星期五	胚芽米飯(胚芽米10K)(蒸)	和風唐揚雞(炸) 冷凍里肉肉雞柳600g 102 Kg 洗選蛋(粒)G 12 粒 蒜泥(0.6K*包) 2 包 薑泥(0.6K*包) 2 包	香鬆蒸蛋(蒸) 洗選蛋G 62 Kg 蒸蛋紙(50張*包) 2 包 味島香鬆(300g*包)北 2 包	腰果花椰菜(炒) 冷凍青花菜(CAS) 90 Kg 玉米粒(Q) 15 Kg 生腰果N 5 Kg 胡蘿蔔(切片) 3 Kg	韭香銀芽(炒) 豆芽菜 90 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg 韭菜(切段) 3 Kg 木耳絲 2 Kg	紅豆芋圓湯(煮) 芋圓(600g*包) 30 包 紅豆(履歷)O 24 Kg 二砂糖(25K*台糖) 1 袋 (紅豆提前)		醣類: 104 g 脂肪: 26.5 g 蛋白質: 33.9 g 熱量: 790.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 2.8 1.3 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2025/9/19

※本週使用豬肉及豬可食部位原料產地皆為台灣

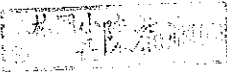
※本產品含有易引起過敏之食物, 如: 甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品, 不適合對其果敏體質者食用。

廠商營養師: 營養師呂世樹

營養師: 營養師洪曉文

午餐秘書: 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4週素食食譜設計(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		
9月22日星期一	白米飯(蒸)	酥炸豆包(煮) 生豆包(個*彰)N 30 個	什錦燴三鮮(炒) 茼蒿白魷(0.6K)N 1 包 紫豆腐片(Kg*彰南)N 0.4 Kg 鴨鵝蛋(鵝蛋) 0.2 Kg 生香菇(切) 0.1 Kg 脆筍片(12K*箱) 箱	絲瓜鮮菇(炒) 木耳絲 Kg 白精靈菇 Kg 秀珍菇 Kg 絲瓜(去皮) Kg	炒油菜(燙) 履歷油菜(切段) Kg	玉米湯(煮) 冷凍玉米塊(CAS) Kg	產履黃豆奶(每月一次)	醣類: 99.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.9 g 熱量: 785.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.0 3 1.9 2.5 0.0 0.0
9月23日星期二	白油麵	肉醬義大利麵(煮) 素肉燥(500g*包)N 1 包 素食蕃茄醬(小)N 1 罐 玉米粒(Q) Kg 胡蘿蔔(小丁) Kg 蕃茄丁罐頭(2.5K*罐) 罐 洋菇罐頭(3K*罐) 罐	乳酪棒(炸) 乳酪棒(N) 30 條	現烤小可鬆(烤) 可頌生麵圈(20g) 14 個 烘培紙(20張/條) 條 糖粉 Kg	有機高麗菜(炒) 木耳絲 Kg 有機高麗菜(片)*韓國 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	巧達濃湯(煮) 素火腿(500g*條)N 1 條 素濃湯粉(120g*包)N 1 包 玉米粒(Q) Kg 洗選蛋G Kg 馬鈴薯(小丁) Kg	蘋果	醣類: 111.5 g 脂肪: 22.5 g 蛋白質: 27 g 熱量: 690.5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 2 1 2.5 1.1 0.0
9月24日星期三	芝麻飯(蒸)	茄汁菜捲(煮) 素菜捲(個)N 30 個 素食蕃茄醬(小)N 1 罐	玉米炒蛋(炒) 玉米粒(Q) Kg 洗選蛋G Kg	三杯杏鮑菇(煮) 老薑片(0.6K*包) 包 九層塔 Kg 杏鮑菇(頭切塊) Kg	炒青江菜(燙) 履歷青江菜(切段) Kg	薑絲海芽豆腐湯(煮) 薑絲(0.6K*包) 包 乾海芽 Kg 紅豆腐(小丁)47K*包 包		醣類: 96 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.2 g 熱量: 768.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.0 3 1.2 2.5 0.0 0.0
9月25日星期四	小米飯(蒸)	香魚排(煎) 素魚排(片)N 30 片	三角油豆腐肉燥(滷) 素肉燥(180g*包)N 1 包 中三角油豆腐(3g*個)個	嫩炒桂竹筍(炒) 素肉燥(180g*包)N 1 包 木耳絲 Kg 桂竹筍(切段) Kg	產有機荷葉白菜(炒) 有機荷葉白菜(切段*裝袋) Kg	冬瓜排骨湯(煮) 素排骨(滷)N 0.2 Kg 冬瓜(中丁) Kg	保久乳	醣類: 105.3 g 脂肪: 30.6 g 蛋白質: 40.6 g 熱量: 859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 2.9 1.5 2.5 0.0 0.9
9月26日星期五	胚芽米飯(蒸)	鮮蔬百頁(煮) 素菜百頁(500g*包)彰南N 1.3 包 香菇丁罐頭(400g*罐) 1 罐 小黃瓜(切片) 0.2 Kg 新鮮玉米筍(切片) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	香鬆蒸蛋(蒸) 素菜素蛋(200g)N 1 包 蒸蛋紙(50張*包) 包 洗選蛋G Kg	腰果花椰菜(炒) 玉米粒(Q) Kg 生腰果N Kg 冷凍青花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(切片) Kg	炒銀芽(炒) 木耳絲 Kg 豆芽菜 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	紅豆芋圓湯(煮) 芋圓(600g*包) 包 紅豆(履歷)O Kg 二砂糖(25K*台糖) 袋		醣類: 104 g 脂肪: 26.5 g 蛋白質: 33.9 g 熱量: 790.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 2.8 1.3 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2025/9/19

※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:

二林國小陳福順(印)