

彰化縣二林. 新生. 萬合. 中興. 萬興國中. 萬興國小 114學年度第二學期第7週食譜設計(筆

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		
3月23日 星期一	芝麻飯(黑芝麻0.4K)(蒸)	蜜汁烤雞腿排(烤) 雞排(TS5Q)醃 1554 片 烘焙紙(20張/條) 2 條 蜜汁烤肉醬(12K*品高) 1 箱 熟白芝麻 0.3 Kg	馬鈴薯燉肉(煮) 馬鈴薯(大丁) 50 Kg 前製前腿肉丁*米迪M 30 Kg 胡蘿蔔(大丁) 15 Kg 洋蔥(大丁) 10 Kg 冷凍皇帝豆 5 Kg	海帶三絲(炒) 海帶絲(切段) 39 Kg 白豆干絲(1K*袋) 17 Kg 芹菜 7 Kg 胡蘿蔔(切絲) 6 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包	蒜香油菜(燙) 履歷油菜(切段) 95 Kg	小魚乾豆腐湯(煮) 粗豆腐(小丁4.5K*包) 12 盤 小魚干(KG*) 3 Kg 乾海芽 1 Kg		醣類: 94.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34 g 熱量: 761.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.9 3 1.2 2.5 0.0 0.0
3月24日 星期二	炒米粉(米粉42K)	南瓜炒米粉(炒) 高麗菜(切片) 48 Kg 肉絲*貴美M 30 Kg 南瓜(去皮切絲) 25 Kg 紅蔥頭(切碎) 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg 乾香菇絲(Kg) 1 Kg 蝦米(冬蝦) 1 Kg 乾香菇(提前)	滷五花爌肉(滷) 五花爌肉(10米)M 1554 片 冰糖(3K*包) 3 包 蒜仁(0.6K*包) 2 包 八角粒(600g*包) 1 包 老薑片(0.6K*包) 1 包 青蔥 1 Kg	刈包(蒸) 鮮奶刈包(4.5g/個) 1554 個 花生糖粉(300g*包) 82 包 酸菜絲(12K*箱) 3 箱 紅辣椒 0.3 Kg (酸菜絲提前)	絲產有機蚵白菜(燙) 有機蚵白菜(切段*款哥) 95 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: 90 g 脂肪: 23.5 g 蛋白質: 27.9 g 熱量: 683.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.2 1.5 2.5 0.0 0.0
3月25日 星期三	白米飯(蒸)	香酥魚柳條(*3炸) 黑魚柳(條*海寶)Q 4662 條	醬油蒸蛋(蒸) 洗選蛋G 74 Kg 蒸蛋紙(50張*包) 2 包	酸菜白肉鍋(煮) 大白菜(切片) 55 Kg 凍豆腐(大丁*榮) 21 Kg 前腿肉片*米迪M 15 Kg 酸白菜(600g) 10 包 金針菇 9 Kg	炒葉萵苣(炒) 履歷葉萵苣(切段) 105 Kg	酸辣湯(煮) 鮮筍(切絲) 18 Kg 豬血(切絲) 13 Kg 肉絲*貴美M 9 Kg 胡蘿蔔(切絲) 6 Kg 粗豆腐(小丁4.5K*包) 5 盤 木耳絲 3 Kg (鮮筍提前)	甜桃	醣類: 105.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 33.3 g 熱量: 802.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3 1.3 2.5 1.1 0.0
3月26日 星期四	糙米飯(自備)(蒸)	無骨香雞排(炸) 黑寶香雞排(80g)*海寶 1554 片	五更腸旺(煮) 鴨血(鴨血) 50 Kg 肉片*貴美M 15 Kg 粗豆腐(大丁4.5K*包) 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)	髮菜羹(煮) 大白菜(切片) 71 Kg 肉絲*貴美M 18 Kg 金針菇 12 Kg 木耳絲 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 6 Kg 生香菇(切) 3 Kg 髮菜N 0.6 Kg	蒜香青江菜(燙) 履歷青江菜(切段) 95 Kg	每帶山藥排骨湯(煮) 山藥(中丁) 28 Kg 海帶結 15 Kg 龍骨丁*泰安 15 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包 枸杞(600g*包) 1 包 紅薯(600g*包) 1 包	保久乳	醣類: 88.3 g 脂肪: 30.1 g 蛋白質: 37.6 g 熱量: 774.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.7 2.8 1.4 2.5 0.0 0.9
3月27日 星期五	小米飯(小米10K)(蒸)	咖哩豬(煮) 前腿肉丁*貴美M 90 Kg 馬鈴薯(大丁) 33 Kg 洋蔥(大丁) 15 Kg 胡蘿蔔(大丁) 9 Kg 咖哩粉(600g*小罐切) 3 盒 無鹽奶油(大)454g 2 條	茶葉蛋(滷) 茶葉蛋 1554 個	鮮菇四季豆(煮) 冷凍四季豆 85 Kg 生香菇(切) 18 Kg 木耳絲 5 Kg 蒜仁(0.6K*包) 2 包	有機高麗菜(炒) 有機高麗菜片*佛田 95 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	綠豆薏仁湯(煮) 綠豆O 24 Kg 小薏仁O 8 Kg 二砂糖(25K*台罐) 1 袋 (綠豆小薏仁提前)		醣類: 83 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 28.4 g 熱量: 666.1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 2.4 1.6 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2026/3/20

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

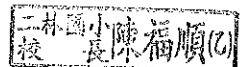
※本產品含有易引起過敏之食物, 如: 甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品, 不適合對其果敏體質者食用。

廠商營養師: 

營養師: 

午餐秘書: 

校長:



彰化縣二林.新生.萬合.中興.萬興國中.萬興國小 114學年度第二學期第7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	
3月23日 星期一	芝麻飯(蒸)	紅燒烤麩(煮) 香菜(兩) 1兩 乾香菇朵(兩) 1兩 烤麩*菜L 0.6 Kg 筍乾(濕) 0.5 Kg 水煮花生(KG)N 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	馬鈴薯燉肉(煮) 百頁小丁*菜洲L 0.6 Kg 冷凍皇帝豆 Kg 胡蘿蔔(大丁) Kg 馬鈴薯(大丁) Kg	海帶三絲(炒) 薑絲(0.6K*包) 包 白豆丁絲(Kg*菜洲L) Kg 芹菜 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 海帶絲(切段) Kg	炒油菜(燙) 麗麗油菜(切段) Kg	海芽豆腐湯(煮) 乾海芽 Kg 粗豆腐(小丁4.5K*庄四) 盤		醣類: 94.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34 g 熱量: 761.5大卡	全穀雜糧類 5.9 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.2 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0
3月24日 星期二	炒米粉	南瓜炒米粉(炒) 素肉燥(600g*包)N 1包 炸豆包絲*彩南N 0.3 Kg 南瓜(去皮切絲) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg 乾香菇絲(Kg) Kg	香煎火腿蛋(煎) 雞蛋(粒)G 35 粒 素火腿(1K*條)N 2 條	刈包(蒸) 鮮奶刈包(45g/南山) 16 個 花生麵粉(300g*包) 包 紅辣椒 Kg 酸菜絲(12K*箱) 箱	除產有機蚵白菜(燙) 有機蚵白菜(切段*裝每) 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: 90 g 脂肪: 23.5 g 蛋白質: 27.9 g 熱量: 683.1大卡	全穀雜糧類 5.5 豆魚蛋肉類 2.2 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0
3月25日 星期三	白米飯(蒸)	茄子豆腸(煮) 茄子(素) 1.2 Kg 九層塔(兩) 1兩 生豆腐(切段*裝)菜L 0.6 Kg	醬油蒸蛋(蒸) 洗選蛋G Kg	酸菜白肉鍋(煮) 非基改豆皮(條) 0.1 Kg 醃白菜(600g) 包 大白菜(切片) Kg 金針菇 Kg 凍豆腐(大丁*菜)L Kg	炒葉萵苣(炒) 麗麗葉萵苣(切段) Kg	酸辣湯(煮) 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 鮮筍(切絲) Kg 粗豆腐(小丁4.5K*庄四) 盤	甜桃	醣類: 105.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 33.3 g 熱量: 802.7大卡	全穀雜糧類 5.5 豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.3 油脂類 2.5 水果類 1.1 乳品類 0.0
3月26日 星期四	糙米飯(自備)(蒸)	素菜捲(炸) 素菜捲(個)N 35 個	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	髮菜羹(煮) 非基改豆皮(條) 1 條 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 髮菜N Kg	炒青江菜(燙) 麗麗青江菜(切段) Kg	每帶山藥排骨湯(煮) 素排骨(溼)N 0.2 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 枸杞(600g*包) 包 紅棗(600g*包) 包 山藥(中丁) Kg 海帶結 Kg	保久乳	醣類: 88.3 g 脂肪: 30.1 g 蛋白質: 37.6 g 熱量: 774.5大卡	全穀雜糧類 4.7 豆魚蛋肉類 2.8 蔬菜類 1.4 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.9
3月27日 星期五	小米飯(蒸)	素咖哩(煮) 原味蒟蒻結包(600g)N 2 包 素咖哩塊(250g*盒)N 1 盒 毛豆仁 0.1 Kg 胡蘿蔔(大丁) Kg 馬鈴薯(大丁) Kg	茶葉蛋(滷) 茶葉蛋 35 個	鮮菇四季豆(煮) 木耳絲 Kg 生香菇(切) Kg 冷凍四季豆 Kg	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	綠豆薏仁湯(煮) 小薏仁O Kg 綠豆O Kg 二砂糖(25K*台糖) 袋		醣類: 83 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 28.4 g 熱量: 666.1大卡	全穀雜糧類 5 豆魚蛋肉類 2.4 蔬菜類 1.6 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

2026/3/20

※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

廖養師呂世樹

營養師

廖養師洪曉文

午餐秘書

廖養師洪采榮

校長

廖養師陳福順