

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3週食譜設計(葷菜單組成 材料用量)

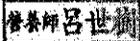
日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
2月23日 星期一	芝麻飯(黑芝麻0.4K)(蒸)	紐奧良雞翅(烤) 雞翅(Q)醃 1552 支 紐奧良雞翅(1K*包) 1 包	三角油豆腐肉燥(滷) 中三角油豆腐(0.4g*包) 1552 個 豬絞肉(圓絞肉*米迪M) 18 Kg 青蔥 0.6 Kg 紅蔥頭(切碎) 0.6 Kg	髮菜羹(煮) 大白菜(切片) 71 Kg 前腿肉絲*米迪M 18 Kg 金針菇 12 Kg 木耳絲 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 6 Kg 生香菇(切) 3 Kg 髮菜N 0.3 Kg	蒜香油菜(燙) 履歷油菜(切段) 95 Kg	玉米蘿蔔湯(煮) 白蘿蔔(中丁) 33 Kg 冷凍玉米塊(CAS) 24 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包		醣類: 93 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 33.9 g 熱量: 755.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.7 3 1.5 2.5 0.0 0.0
2月24日 星期二	螺旋麵(煮)	白醬螺旋麵(煮) 螺旋麵(500g*包) 101 包 洋蔥(切絲) 38 Kg 豬絞肉(細絞肉*米迪M) 20 Kg 玉米粒(Q) 14 Kg 杏鮑菇(頭小丁) 14 Kg 玉米濃湯粉(1K) 6 包 無鹽奶油(大)454g 4 條	無骨香雞排(炸) 無骨香雞排(30片*片) 1478 片	茶香滷蛋(滷) 滷蛋(粒) 1478 個 麥香紅茶(60g*包) 15 包	縣產有機蚵白菜(燙) 有機蚵白菜(切段*軟哥) 90 Kg	羅宋湯(煮) 馬鈴薯(中丁) 25 Kg 洋蔥(中丁) 14 Kg 大骨*米迪M 12 Kg 牛蕃茄(中丁) 9 Kg	棗子	醣類: 101 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 0.8 0.0
2月25日 星期三	白米飯(蒸)	BBQ豬排(烤) 醃製黑豬里肌肉(凍)75g*共裝 1552 片 烘焙紙(20張/條) 2 條	椒鹽毛豆莢(煮) 毛豆莢(CAS) 68 Kg 八角粒(600g*包) 1 包 粗絞黑胡椒(600g*包) 1 包	宜蘭西魯肉(煮) 大白菜(切片) 85 Kg 前腿肉絲*米迪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	蒜香菠菜(燙) 履歷菠菜(切段) 97 Kg	紫菜蛋花湯(煮) 洗選蛋G 20 Kg 乾海芽 1.5 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包		醣類: 91.5 g 脂肪: 25.5 g 蛋白質: 31 g 熱量: 719.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.6 1.8 2.5 0.0 0.0
2月26日 星期四	五穀飯(五穀米10K)(蒸)	蒲燒鯛魚(蒸) 蒲燒鯛魚(110片*Q)99% 1520 片	鴨血豆腐煲(煮) 鴨血(鴨血) 47 Kg 前腿肉片*米迪M 13 Kg 粗豆類(大丁4.5K*正興) 8 盤 熟大腸(切*陞) 3 Kg 辣豆瓣醬(3K*十全) 2 桶 酸菜(切粗絲*12K) 1 箱 薑絲(0.6K*包) 1 包	紅蘿蔔炒蛋(炒) 洗選蛋G 60 Kg 胡蘿蔔(切絲) 47 Kg	有機高麗菜(炒) 有機高麗菜(片)*桃園 88 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) 32 Kg 龍骨丁*泰安 18 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包	保久乳	醣類: 103.8 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 41 g 熱量: 859.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.8 3 1.2 2.5 0.0 0.9
月 日 星期 五								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	

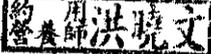
豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

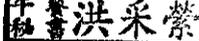
2026/2/23

※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3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		
2月23日 星期一 餐數 16	芝麻飯(蒸)	鮮蔬百頁(煮) 鮮蔬百頁(600g*包)N 1包 小黃瓜(切片) 0.4 Kg 小蕃茄(4g*Q*西螺) 0.4 Kg 冷凍玉米筍(片)煮 0.2 Kg 乾川耳(小朵)N 0.1 Kg	三角油豆腐肉燥(滷) 中三角油豆腐(34g*個)菜 35 個 素肉燥(180g*包)N 1 包	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	炒油菜(燙) 履歷油菜(切段) Kg	玉米蘿蔔湯(煮) 老薑片(0.6K*包) 包 白蘿蔔(中丁) Kg 冷凍玉米糗(CAS) Kg		糖類: 93 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 33.9 g 熱量: 755.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.7 3 1.5 2.5 0.0 0.0
2月24日 星期二 餐數 16	螺旋麵(煮)	番茄肉醬螺旋麵(煮) 素肉燥(600g*包)N 1包 炸豆包(切丁)*彩南N 0.6 Kg 洋香葉菜(250g*新光) 包 螺旋麵(500g*包) 包 玉米粒(Q) Kg 帕瑪森起司粉(1K*桶) 桶 紅甜椒(小丁) Kg 洋菇罐頭(3K*桶) 桶	素菜捲(個)N 35 個	茶香滷蛋(滷) 滷蛋(粒) 35 個 麥香紅茶(60g*包) 包	除產有機蚵白菜(燙) 有機同白菜(切段*款寄) Kg	羅宋湯(煮) 秀珍菇 0.2 Kg 牛蕃茄(中丁) Kg 馬鈴薯(中丁) Kg	棗子	糖類: 101 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 0.8 0.0
2月25日 星期三 餐數 16	白米飯(蒸)	古早味肉排(煎) 素黑胡椒肉排(片)N 35 片	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	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	炒菠菜(燙) 履歷菠菜(切段) Kg	紫菜蛋花湯(煮) 薑絲(0.6K*包) 包 洗選蛋G Kg 乾海芽 Kg		糖類: 91.5 g 脂肪: 25.5 g 蛋白質: 31 g 熱量: 719.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.6 1.8 2.5 0.0 0.0
2月26日 星期四 餐數 16	五穀飯(蒸)	紅燒烤麩(煮) 香菜(兩) 1 兩 乾香菇(兩) 1 兩 烤麩*菜L 0.7 Kg 筍乾(濕) 0.5 Kg 水煮花生(KG)N 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	麻婆豆腐(煮) 素肉燥(180g*包)N 1 包 粗豆腐(大丁*5K*旺興) 1 盤 毛豆仁 0.1 Kg 薑絲(0.6K*包) 包 辣豆瓣醬(3K*十全) 桶	紅蘿蔔炒蛋(炒) 洗選蛋G Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	有機高麗菜(炒) 木耳絲 Kg 有機高麗菜(片)*挑四 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	保久乳	糖類: 103.8 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 41 g 熱量: 859.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.8 3 1.2 2.5 0.0 0.9
月 日期 星期五 餐數								糖類: #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	

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2026/2/23

*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: