

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9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		
月 日 星期一 餐數								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	
4 月 7 日 星期二 餐數	白米飯(蒸)	梅汁苦瓜(煮) 苦瓜(切片) 1.7 Kg 紫蘇梅粒(250g*瓶) 1 瓶	魚香豆腐(煮) 素肉燥(180g*包)N 1 包 粗豆腐(大丁)4.5K*莊興) 盤	涼拌三絲(炒) 薑絲(0.6K*包) 包 小黃瓜(切絲) Kg 白豆干絲(Kg*莊興) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 海帶絲(切段) Kg	產有機黑葉白菜(燙) 有機黑葉白菜(切段) 碎 Kg	味噌蘿蔔湯(煮) 白蘿蔔(切片) Kg 乾海芽 味噌(3K*盒) 盒	茂谷	醣類： 112.1 g 脂肪： 30.7 g 蛋白質： 39.7 g 熱量： 829.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣含量：	5.5 3 1.3 2.5 0.9 0.8
4 月 8 日 星期三 餐數	白油麵	肉醬義大利麵(煮) 素肉燥(600g*包)N 1 包 素食蕃茄醬(小)N 1 罐 牛蕃茄(去蒂頭) Kg 玉米粒(Q) Kg 胡蘿蔔(小丁) Kg 洋菇罐頭(3K*桶) 桶	煎豆包三蔬(炸) 牙籤 35 支 生豆包(個*彰)N 35 個 新鮮四季豆 0.4 Kg 胡蘿蔔(去皮) 0.3 Kg 新鮮玉米筍(素) 0.3 Kg	香烤素食餡餅(烤) 素餡餅(個)N 35 個	炒高麗菜(炒) 木耳絲 Kg 有機高麗菜(片)*地面 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	玉米濃湯(煮) 產(素)金黃玉米濃湯包 1 包 三色豆(CAS) Kg 玉米粒(Q) Kg 洗選蛋G Kg 馬鈴薯(小丁) Kg	產履黃豆奶(每月一次)	醣類： 88.5 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 32.5 g 熱量： 727大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣含量：	5.5 2.9 1.2 2.5 0.0 0.0
4 月 9 日 星期四 餐數	糙米飯(蒸)	天婦羅(炸) 地瓜(去皮*泡水) 0.6 Kg 新鮮芋頭(去皮) 0.6 Kg 杏鮑菇 0.5 Kg 青椒(素) 0.5 Kg	滷三角油豆腐(滷) 中三角油豆腐(0.4g*個) 16 個	塔香海草(炒) 九層塔 Kg 海草(切小段) Kg	炒青江菜(燙) 產產青江菜(切段) Kg	薑絲海芽豆腐湯(煮) 薑絲(0.6K*包) 包 乾海芽 Kg 粗豆腐(小丁)4.5K*莊興) 盤	保久乳	醣類： 98.8 g 脂肪： 28.6 g 蛋白質： 36.8 g 熱量： 799.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣含量：	5.5 2.5 1.1 2.5 0.0 0.9
4 月 10 日 星期五 餐數	胚芽米飯(蒸)	涼拌茭白筍(煮) 茭白筍(去殼) 2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 香菜 0.1 Kg	藥膳豆筍(煮) 當歸藥膳包 1 包 白蘿蔔(大丁) 0.6 Kg 豆筍(KG)N 0.4 Kg	碎脯玉米蛋(炒) 玉米粒(Q) Kg 洗選蛋G Kg 碎脯(12K*箱) 箱	有機小松菜(燙) 有機小松菜(切段) 碎 Kg	山藥蓮子湯(煮) 山藥(中丁) 0.6 Kg 蓮子(泡水) 0.1 Kg		醣類： 88 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33.1 g 熱量： 731.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣含量：	5.5 3 1.1 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/4/2

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

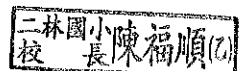
※本產品含有易引起過敏之食物，如：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其果敏體質者食用。

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9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		
4月7日 星期二 餐數 1441	白米飯(蒸)	蒜香允指雞翅(烤) 雞翅(Q)醃 1541 支 烘培紙(20張/條) 2 條 乾蒜片(600g*包) 1 包	魚香豆腐(煮) 粗豆腐(大丁4.5K*包) 21 盤 細豆腐(粗粒肉*米連)M 21 Kg	涼拌三絲(炒) 海帶絲(切段) 39 Kg 白豆干絲(Kg*袋) 18 Kg 小黃瓜(切絲) 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包	產有機黑葉白菜(燙) 有機黑葉白菜(切段) 94 Kg	魚乾味噌蘿蔔湯(煮) 白蘿蔔(切片) 42 Kg 味噌(3K*盒) 5 盒 小魚干(KG*) 2 Kg 乾海芽 0.6 Kg	茂谷(生鮮奶(自備))	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	5.5 3 1.3 2.5 0.9 0.8
4月8日 星期三 餐數 1339	白油麵(白油麵188K)	汁肉醬義大利麵(煮) 豬絞肉(細絞肉*米連)M 45 Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 28 Kg 洋蔥(小丁) 19 Kg 玉米粒(Q) 7 Kg 洋蔥罐頭(3K*桶) 6 桶 胡蘿蔔(小丁) 5 Kg 蒜末(0.6K*包) 1 包	無骨香雞排(炸) 無骨香雞排(80片*包) 1439 片	香烤蔥肉餡餅(烤) 蔥肉餡餅(40g*桂冠) 1439 個	炒高麗菜(炒) 有機高麗菜(片)*桶 85 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	玉米濃湯(煮) 馬鈴薯(小丁) 18 Kg 玉米粒(Q) 15 Kg 玉米濃湯粉(1K) 6 包 洋蔥(小丁) 6 Kg 洗選蛋G 6 Kg 三色豆(CAS) 2 Kg	產履黃豆奶(每月一次)	醣類: 88.5 g 脂肪: 27 g 蛋白質: 32.5 g 熱量: 727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 2.9 1.2 2.5 0.0 0.0
4月9日 星期四 餐數 1454	糙米飯(自備)(蒸)	蒲燒鯛魚(蒸) 蒲燒鯛魚(10片*2磅) 1554 片	滷三角油豆腐(滷) 中三角油豆腐(3g*包) 1554 個	塔香海草(炒) 海草(切小段) 81 Kg 九層塔 3 Kg 蒜末(0.6K*包) 1 包	蒜香青江菜(燙) 有機青江菜(切段) 90 Kg	薑絲海芽豆腐湯(煮) 大骨*米連M 9 Kg 粗豆腐(小丁4.5K*包) 8 盤 薑絲(0.6K*包) 1 包 乾海芽 1 Kg	保久乳	醣類: 98.8 g 脂肪: 28.6 g 蛋白質: 36.8 g 熱量: 799.8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 2.5 1.1 2.5 0.0 0.9
4月10日 星期五 餐數 1454	胚芽米飯(胚芽米)(蒸)	香酥黑蜜豬排(炸) 黑蜜豬排(30片*2磅) 1554 片	紅燒豬肉(煮) 白蘿蔔(中丁) 40 Kg 粗製前腿肉丁*米連M 36 Kg 洋蔥(大丁) 12 Kg 胡蘿蔔(大丁) 10 Kg 毛豆仁 5 Kg	碎脯玉米蛋(炒) 洗選蛋G 65 Kg 玉米粒(Q) 12 Kg 碎脯(12K*箱) 2 箱 青蔥 1 Kg (碎脯提前)	有機小松菜(燙) 有機小松菜(切段) 90 Kg	豬血湯(煮) 豬血切中丁(帶血湯) 42 Kg 韭菜(切段) 10 Kg 大骨*米連M 9 Kg 油蔥酥(600g) 3 包 薑絲(0.6K*包) 1 包		醣類: 88 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 33.1 g 熱量: 731.9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 1.1 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2026/4/2

※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:

