

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20週食譜設計(華

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		
6月22日 星期一 餐數1220	芝麻飯(黑芝麻)(蒸)	蒜味蜂蜜翅小腿(烤) 翅小腿(支*Q)醃 2640 支 蒜末(0.6K*包) 2 包 蜂蜜(3K*桶) 2 桶 烘培紙(20張/條) 2 條	韓式冬粉(炒) 韓式冬粉(500g) 25 包 洋蔥(切絲) 15 Kg 木耳絲 10 Kg 金針菇 10 Kg 胡蘿蔔(切絲) 10 Kg 韭菜(切段) 6 Kg 彩椒 5 Kg	涼拌海菜(煮) 海帶梗絲 64 Kg 熟白芝麻 0.3 Kg	蒜香地瓜葉(燙) 地瓜葉(處理好) 70 Kg	泡菜湯(煮) 韓國年糕條(500g*包) 15 包 洋蔥(中丁) 9 Kg 肉片*貴美M 6 Kg 粗豆(小丁) 4.7KJL 5 盤 韓式泡菜(3K*包) 3 包		醣類： 90.5 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 28.7 g 熱量： 692.8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 2.3 1.6 2.5 0.0 0.0
6月23日 星期二 餐數1220	白米飯(蒸)	香蒜豬排(煮) 香蒜大排(80片*永新)75g 1320 片	馬鈴薯起司蒸蛋(蒸) 洗選蛋G 55 Kg 馬鈴薯(切絲) 21 Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 5 包 鮮奶(家庭號*光泉) 4 瓶 蒸蛋紙(50張*包) 1.95 包	黑胡椒毛豆莢(煮) 毛豆莢(CAS) 57 Kg 八角粒(600g*包) 1 包 粗粒黑胡椒(600g*小罐切) 1 包	絲產有機蚵白菜(炒) 有機蚵白菜(切段*歐哥) 70 Kg 玉米粒(Q) 3 Kg	小魚乾豆腐湯(煮) 粗豆(小丁) 4.7KJL 9 盤 小魚干(KG*) 2.5 Kg 乾海芽 1 Kg	味付海苔	醣類： 92 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33.6 g 熱量： 749.9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：	5.8 3 1 2.5 0.0 0.0
6月24日 星期三 餐數1220	口袋餅(烤)	墨西哥肉醬(炒) 粗絞肉*貴美M 72 Kg 紅腰豆罐頭(410g) 10 瓶 蕃茄丁罐頭(2.5K*罐) 9 罐 洋蔥(中丁) 9 Kg 孜然粉(1K*包)小磨坊 1 包 紅椒粉(1K*小磨坊) 1 包 蒜末(0.6K*包) 1 包	溫沙拉(煮) 白煮蛋(去殼*個) 305 個 馬鈴薯(大丁) 60 Kg 玉米粒(Q) 12 Kg 小黃瓜(小丁) 10 Kg 胡蘿蔔(小丁) 10 Kg 沙拉醬(500g*包) 10 包 粗粒黑胡椒(600g*小罐切) 1 包	玉米奶酥(炸) 玉米奶酥 1320 個	青花菜(燙) 冷凍青花菜(CAS) 90 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	蕃茄麵疙瘩(煮) 麵疙瘩(盛家) 100 Kg 牛蕃茄 20 Kg 臘臘小白菜(切段) 20 Kg 肉片*貴美M 18 Kg 青蔥 0.6 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.6 Kg	荔枝	醣類： 83 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 26.2 g 熱量： 652.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.4 2.3 1.3 2.5 0.7 0.0
6月25日 星期四 餐數1220	胚芽米飯(胚芽米8K)(蒸)	和風唐揚雞(炸) 冷雞里肌肉(雞柳條)煎 84 Kg 洗選蛋(粒)G 10 粒 蒜泥 1 Kg 薑泥 1 Kg	麻婆豆腐(煮) 粗絞肉*貴美M 18 Kg 粗豆(大丁) 4.7KJL 15 盤 豆瓣醬(3K*十全) 2 桶	乳酪南瓜(蒸) 南瓜(去籽) 67 Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 7 包 粗粒黑胡椒(600g*小罐切) 1 包 義大利香料(250g) 1 包 橄欖油(1L*奧利塔) 1 罐	蒜香油菜(燙) 臘臘油菜(切段) 70 Kg 生香菇(切) 3 Kg	玉米蛋花湯(煮) 玉米粒(Q) 25 Kg 洗選蛋G 17 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包	保久乳	醣類： 112.8 g 脂肪： 32.6 g 蛋白質： 44.1 g 熱量： 921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：	6.6 3.3 0.6 2.5 0.0 0.9
6月26日 星期五 餐數1220	紫米飯(紫米8K)(蒸)	烤油甘魚(烤) 油甘魚片(80入*CAS)75g 1320 片	脆瓜肉燥(煮) 粗絞肉*貴美M 54 Kg 洋蔥(小丁) 15 Kg 花瓜罐(大)3K 6 罐 薑末(0.6K*包) 1 包	什錦燴三鮮(煮) 洋蔥(中丁) 12 Kg 前腿肉片*米迪M 9 Kg 水發魷魚 6 Kg 脆筍片(12K*箱) 5 箱 胡蘿蔔(切片) 5 Kg 蝦仁(3K*Q) 2 包 (脆筍片提前)	有機高麗菜(炒) 有機高麗菜(片)*桃園 71 Kg 木耳絲 2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2 Kg	蘿蔔排骨湯(煮) 白蘿蔔(中丁) 40 Kg 中骨*陸輝 12 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包 枸杞(600g*包) 1 包 紅棗(600g*包) 1 包		醣類： 96 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 34.4 g 熱量： 769.1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 1.8 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

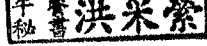
2026/6/18

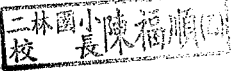
※本週使用豬肉及豬可食部位原料產地皆為台灣

※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：

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20週食譜設計(素)

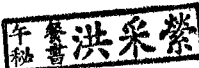
菜單組成 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
6月22日 星期一	芝麻飯(蒸)	茄汁豆包(煮) 生豆包(個*乾)N 35 個 素食蕃茄醬(小)N 1 罐	韓式冬粉(炒) 黃豆芽 0.5 Kg 韓式冬粉(500g) 包 木耳絲 Kg 金針菇 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 彩椒 Kg 熟白芝麻 Kg	涼拌海菜(煮) 海帶梗絲 Kg 熟白芝麻 Kg	炒地瓜葉(燙) 地瓜葉(處理好) Kg	泡菜湯(煮) 素韓式泡菜(369g)N 1 罐 非基改豆皮角 0.1 Kg 韓國年糕條(500g*包) 包 粗豆腐(小丁4*4.7K)L 盤		醣類： 90.5 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 28.7 g 熱量： 692.8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 2.3 1.6 2.5 0.0 0.0
6月23日 星期二	白米飯(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	馬鈴薯起司蒸蛋(蒸) 蒸蛋紙(50張*包) 包 洗選蛋G Kg 馬鈴薯(切絲) Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 包 鮮奶(家庭號*光泉) 瓶	黑胡椒毛豆莢(煮) 八角粒(600g*包) 包 粗粒黑胡椒(600g*小磨坊) 包 毛豆莢(CAS) Kg	絲產有機蚵白菜(炒) 玉米粒(Q) Kg 有機蚵白菜(切段*歐哥) Kg	海芽豆腐湯(煮) 乾海芽 Kg 粗豆腐(小丁4*4.7K)L 盤	味付海苔	醣類： 93.5 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 31.8 g 熱量： 735.2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：	5.8 2.7 1.3 2.5 0.0 0.0
6月24日 星期三	口袋餅(烤)	墨西哥肉醬(炒) 素肉燥(600g*包)N 2 包 孜然粉(1K*包)小磨坊 包 紅辣椒粉(1K*小磨坊) 包 紅腰豆罐頭(410g) 瓶 蕃茄丁罐頭(2.5K*罐) 罐	溫沙拉(煮) 白煮蛋(去殼*個) 個 沙拉醬(500g*包) 包 粗粒黑胡椒(600g*小磨坊) 包 小黃瓜(小丁) Kg 玉米粒(Q) Kg 胡蘿蔔(小丁) Kg 馬鈴薯(大丁) Kg	玉米奶酥(炸) 玉米奶酥 16 個	青花菜(燙) 冷凍青花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	蕃茄麵疙瘩(煮) 素皮絲(泡水切)N 0.3 Kg 牛蒡茄 Kg 乾香菇絲(Kg) Kg 臘臘小白菜(切段) Kg 麵疙瘩(盛家) Kg	荔枝(蒸)	醣類： 83 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 26.2 g 熱量： 652.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.4 2.3 1.3 2.5 0.7 0.0
6月25日 星期四	胚芽米飯(蒸)	乾扁四季豆(煮) 熟白芝麻(兩) 1 兩 生豆類(切段*素)素L 0.7 Kg 新鮮四季豆(切段) 0.7 Kg 素皮絲(KG*泡水)N 0.2 Kg	麻婆豆腐(煮) 素肉燥(180g*包)N 1 包 豆瓣醬(3K*十全) 桶 粗豆腐(大丁4*4.7K)L 盤	乳酪南瓜(蒸) 義大利香料(250g) 包 粗粒黑胡椒(600g*小磨坊) 包 南瓜(去籽) Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 包 橄欖油(1L*奧利塔) 罐	炒油菜(燙) 生香菇(切) Kg 臘臘油菜(切段) Kg	玉米蛋花湯(煮) 玉米粒(Q) Kg 洗選蛋G Kg 薑絲(0.6K*包) 包	保久乳	醣類： 112.8 g 脂肪： 32.6 g 蛋白質： 44.1 g 熱量： 921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：	6.6 3.3 0.6 2.5 0.0 0.9
6月26日 星期五	紫米飯(蒸)	揚出豆腐(炸) 中華雞蛋豆腐(300g) 6 盒 洗選蛋(粒)G 5 粒 海苔絲(25g)分裝 1 包 麵包粉(500g*包)北 1 包	雪菜豆干(炒) 紅辣椒(條)素 1 條 豆干丁*榮洲L 0.7 Kg 雪裡紅(醃) 0.5 Kg 生香菇(切) 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg	什錦燴三鮮(炒) 蹄膀白鮑(0.6K)N 1 包 素豆雞片(Kg*影南)N 0.5 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 脆筍片(12K*箱) 箱	有機高麗菜(炒) 木耳絲 Kg 有機高麗菜(片)*鼎園 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	蘿蔔排骨湯(煮) 素小清丸(KG)N 0.2 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 枸杞(600g*包) 包 紅棗(600g*包) 包 白蘿蔔(中丁) Kg		醣類： 96 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 34.4 g 熱量： 769.1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 1.8 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336 2026/6/18

※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：