

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5週食譜設計-葷  
菜單組成 材料用量

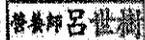
日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
3月9日 星期一	芝麻飯(黑芝麻0.5K)(蒸) 餐數 1440	肉骨茶小排(煮) 前腿肉丁*米油M 71 Kg 軟骨丁*陸輝 30 Kg 白蘿蔔(中丁)手切 18 Kg 肉骨茶包 15.02 包 蒜仁(0.6K*包) 3 包 青蔥 0.5 Kg	脆瓜拌花生(煮) 小黃瓜 30 Kg 豆干丁*榮洲L 24 Kg 豬絞肉(豬絞肉*米油M) 18 Kg 水煮花生(KG)N 9 Kg 胡蘿蔔(小丁) 8 Kg	起司烤馬鈴薯(烤) 馬鈴薯(大丁) 100 Kg 紫色乳扇線(1K*華冠) 10 包 無鹽奶油(大)454g 2 條 橄欖油(1L*奧利塔) 1 罐 吉蘭廷(每包300g*小龍坊) 1 罐	除產有機小松菜(燙) 有機小松菜(切段)軟哥 95 Kg	小魚乾豆腐湯(煮) 粗豆腐(小丁4.5K*延興) 11 盤 柴魚片(600g/包) 3 包 小魚干(KG*) 2 Kg 青蔥 0.6 Kg		醣類: 85 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 32.6 g 熱量: 717.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.4 3.0 0.8 2.5 0.0 0.0
3月10日 星期二	糯米飯(長糯米102K提前) (長糯米提前) 餐數 1386	麻油豬飯(煮) 前腿肉片*米油M 45 Kg 老薑片(0.6K*包) 3 包 乾香菇絲(Kg) 1 Kg	炸半香雞(炸) 半香雞(170g)洪源祥\$代 1486 片	經典水煮蛋(煮) 白煮蛋(去殼*個) 1486 個	炒高麗菜(炒) 高麗菜(切片) 91 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	蘿蔔貢丸湯(煮) 白蘿蔔(中丁) 33 Kg 小貢丸(嘉楠) 15 Kg	一日果汁(葡萄汁)	醣類: 87 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 32.9 g 熱量: 727.1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 3 0.9 2.5 0.0 0.0
3月11日 星期三	白米飯 餐數 1454	香蒜豬排(烤) 香蒜大排(30片*永新75g) 1554 片 烘培紙(20張/條) 2 條	豉汁雞丁(過油→炒) 雞胸丁(Q*卜蜂) 66 Kg 洋蔥(中丁) 45 Kg 彩椒 6 Kg 濃縮椰奶汁(2.5K*前) 3 桶 現榨檸檬汁(950ml)先生 1 瓶	洋菇炒雙花(煮) 冷凍青花菜(CAS) 60 Kg 冷凍白花菜(CAS) 40 Kg 胡蘿蔔(切片) 8 Kg 洋菇罐頭(3K*桶) 5 桶	有機荷葉白菜(燙) 有機荷葉白菜(切段*軟哥) 95 Kg	黃瓜排骨湯(煮) 胡瓜(中丁) 45 Kg 龍骨丁*泰安 15 Kg 薑片(0.6K*包) 1 包	芭樂	醣類: 108 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.1 g 熱量: 815.9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 2.1 2.5 1 0.0
3月12日 星期四	燕麥飯(燕麥10K)(蒸) 餐數 1428	紅燒烏魚(煮) 去刺烏魚片(Q) 1528 片 老薑片(0.6K*包) 2 包 蒜仁(0.6K*包) 2 包 青蔥 1 Kg 紅辣椒 0.3 Kg	豆輪肉燥(煮) 豬絞肉(豬絞肉*米油M) 30 Kg 小豆輪 21 Kg (小豆輪提前)	蕃茄豆腐蛋(炒) 洗選蛋G 35 Kg 牛蕃茄 30 Kg 粗豆腐(大丁4.5K*延興) 10 盤 蕃茄醬(3.15K*歐美特) 2 桶	炒茼蒿莖(炒) 履歷蒸茼蒿(切段) 103 Kg	冬瓜大骨湯(煮) 冬瓜(中丁) 48 Kg 大骨*米油M 15 Kg	保久乳	醣類: 99.3 g 脂肪: 30.6 g 蛋白質: 39.7 g 熱量: 831.4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 0.9
3月13日 星期五	胚芽米飯(胚芽米10K)(蒸) 餐數 1454	卡啦雞腿(炸) 棒棉腿D6*CAS*脆 1554 支 太陽酥雞粉(20K*袋) 1 袋	蔥爆肉絲(炒) 洋蔥(中丁) 54 Kg 前腿肉絲*米油M 30 Kg 青蔥 1.8 Kg	浮水鮭魚羹(煮) 大白菜(切片) 70 Kg 脆筍絲(脆) 12 Kg 鮭魚圓(2K*包)Q 6 包 鮭魚條(2K*包)Q 6 包 胡蘿蔔(切絲) 4 Kg 木耳絲 3 Kg (脆筍絲提前)	蒜香青江菜(燙) 履歷青江菜(切段) 95 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: 90 g 脂肪: 27 g 蛋白質: 32.8 g 熱量: 734.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.9 1.5 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

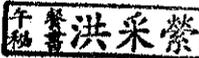
2026/3/6

※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5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9日 星期一	芝麻飯(蒸)	素肉骨茶(煮) 冷凍玉米塊(CAS) 1.2 Kg 凍豆腐(大丁*榮) 0.6 Kg 生香菇 0.3 Kg 肉骨茶包 包 白蘿蔔(中丁)手切 Kg	脆瓜拌花生(炒) 小黃瓜 Kg 水煮花生(KG)N Kg 豆干丁*榮洲L Kg 胡蘿蔔(小丁) Kg	起司烤馬鈴薯(烤) 冷凍馬鈴薯(40g*小) 罐 無鹽奶油(大)454g 條 馬鈴薯(大丁) Kg 綠色乳酪絲(1K*華西) 包 橄欖油(1L*奧利塔) 罐	綠產有機小松菜(燙) 有機小松菜(切段) 罐	海芽豆腐湯(煮) 乾海芽(兩) 1 兩 粗豆腐(小丁4.5K*冠興) 盤		醣類: 85 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 32.6 g 熱量: 717.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.4 3.0 0.8 2.5 0.0 0.0
3月10日 星期二	糯米飯	麻油猴頭菇(煮) 麻油猴頭菇包(0.6K*包)N 1 包 杏鮑菇(頭切片) 0.2 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 乾香菇絲(Kg) Kg	茄子豆腸(煮) 茄子(素) 1.2 Kg 九層塔(兩) 1 兩 生豆腸(切段*榮)素L 0.6 Kg	經典水煮蛋(煮) 白煮蛋(去殼*個) 35 個	炒高麗菜(炒) 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg	蘿蔔貢丸湯(煮) 素貢丸(大)9(KG)N 0.4 Kg 白蘿蔔(中丁) Kg	一日果汁(葡萄汁)	醣類: 87 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 32.9 g 熱量: 727.1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 3 0.9 2.5 0.0 0.0
3月11日 星期三	白米飯	素鱈魚排(煎) 素鱈魚N 35 片	味噌燉素菜(煮) 粗豆腐(大丁4.5K*榮) 1 盤 山藥(中丁) 0.5 Kg 生香菇 0.2 Kg 新鮮牛蒡(去皮) 0.2 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	洋菇炒雙花(煮) 冷凍白花菜(CAS) Kg 冷凍青花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(切片) Kg 洋菇罐頭(3K*桶) 桶	有機苜蓿白菜(燙) 有機苜蓿白菜(切段*榮) Kg	黃瓜湯(煮) 素皮絲(泡水切)N 0.1 Kg 薑片(0.6K*包) 包 胡瓜(中丁) Kg	芭樂	醣類: 108 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.1 g 熱量: 815.9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 2.1 2.5 1 0.0
3月12日 星期四	燕麥飯(蒸)	香酥菜捲(煎) 素菜捲(個)N 35 個	豆輪肉燥(煮) 素肉燥(180g*包)N 1 包 小豆輪 Kg	蕃茄豆腐蛋(炒) 牛蕃茄 Kg 洗滌蛋G Kg 香葡萄(3.15K*榮)特選 桶 粗豆腐(大丁4.5K*榮) 盤	炒葉萵苣(炒) 臘葉萵苣(切段) Kg	冬瓜湯(煮) 非基改豆皮角(兩) 1 兩 冬瓜(中丁) Kg	保久乳	醣類: 99.3 g 脂肪: 30.6 g 蛋白質: 39.7 g 熱量: 831.4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 0.9
3月13日 星期五	胚芽米飯(蒸)	炸雙拼(炸) 素蘿蔔糕(片)N 35 片 蛋黃芋丸(個) 35 個	酸菜炒麵腸(炒) 麵腸(切片*彰南)N 1.7 Kg 酸菜(切粗絲) 0.7 Kg	白菜滷(煮) 非基改豆皮(條) 3 條 乾香菇絲(兩) 1 兩 大白菜(切片) Kg 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 脆筍絲(醃) Kg	炒青菜(燙) 臘葉青菜(切段) Kg	紫菜蛋花湯(煮) 薑絲(0.6K*包) 包 洗滌蛋G Kg 乾海芽 Kg		醣類: 90 g 脂肪: 27 g 蛋白質: 32.8 g 熱量: 734.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.9 1.5 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/3/6

※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 呂世樹

營養師

營養師 洪曉文

午餐秘書

午餐秘書 洪采縈

校長

二林國小 校長 陳福順