

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8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30日 星期一	芝麻飯(黑芝麻0.5%) (蒸)	卡拉雞腿堡(炸) 特級卡拉雞腿堡(70片)35g 1417片	滷蛋絞肉(滷) 滷蛋(粒) 1417個 豬絞肉(滷絞肉*米迪)M 15Kg	什錦燴三鮮(煮) 洋蔥(中丁) 12Kg 前腿肉片*米迪M 9Kg 水發魷魚 6Kg 脆筍片(12K*箱) 6箱 胡蘿蔔(切片) 5Kg 蝦仁(3K*Q) 2包 (脆筍片提前)	有機青松菜(燙) 有機青松菜(切段*款) 86Kg	蘿蔔玉米湯(煮) 白蘿蔔(中丁) 42Kg 冷凍玉米塊(CAS) 18Kg 大骨*米迪M 9Kg 老薑片(0.6K*包) 1包		糖類: 93.5g 脂肪: 27g 蛋白質: 33.3g 熱量: 750.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.7 2.9 1.6 2.5 0.0 0.0
3月31日 星期二	白米飯(蒸)	紐奧良翅小腿(烤) 翅小腿(支*Q)醃 3108支 紐奧良調味粉(3K*包)北斗 1包	鴨血豆腐(煮) 鴨血(鴨血) 61Kg 豆腐(大丁4.5K*巨興) 11盤 豆瓣醬(3K*十全) 2桶 薑絲(0.6K*包) 1包 花椒粒(KG) 0.6Kg 青蔥 0.5Kg	馬鈴薯起司蒸蛋(蒸) 洗選蛋G 66Kg 馬鈴薯(切絲) 25Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 6包 鮮奶(家庭號*光泉) 5瓶 蒸蛋紙(50張*包) 2.04包	除產有機蚵白菜(燙) 有機蚵白菜(切段*款) 95Kg	紅豆烤奶(煮) 紅豆(履歷)O 24Kg 麥香紅茶(60g*包) 18.01包 奶粉 9Kg 二砂糖(25K*台糖) 1袋 (紅豆提前)	香蕉 生鮮奶(自備)	糖類: 122.6g 脂肪: 30.7g 蛋白質: 41.3g 熱量: 889.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.6 3 0.7 2.5 0.7 0.8
4月1日 星期三	拉麵(蒸)	日式豬排(炸) 醃製豬排(肉厚60g*精美) 1554片 洗選蛋G 10Kg 粗麵包粉(3K*包)南門 7包	現烤小可鬆(烤) 可頌生麵團(20g) 1554個 烘培紙(20張/條) 2條 糖粉 1.5Kg	拉麵配菜(煮) 筍乾(濕) 24Kg 玉米粒(Q) 20Kg 乾海芽 3Kg (乾海芽筍乾提前)	炒高麗菜(炒) 高麗菜(切片) 95Kg 木耳絲 3Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg	豚骨拉麵(煮) 小烏龍麵(盛家) 218Kg 洋蔥(中丁) 30Kg 骨膠(骨膠丁CAS) 27Kg 大骨*米迪M 18Kg 木耳絲 7Kg 胡蘿蔔(切絲) 5Kg 履歷豆漿(3K*萊溯)L 5包		糖類: 86.5g 脂肪: 24g 蛋白質: 28g 熱量: 674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 2.3 1.1 2.5 0.0 0.0
4月2日 星期四	五穀飯(五穀米10%) (蒸)	樹子蒸烏魚(蒸) 去刺烏魚片(Q) 1554片 蒜末(0.6K*包) 2包 薑絲(0.6K*包) 2包 豆鼓(KG) 1Kg 青蔥 1Kg 樹子(3K/罐) 1罐	部隊鍋(煮) 王子麵(50g*調味用) 80包 高麗菜(切片) 48Kg 韓國年糕(500g*包) 22包 粗麵包粉(大丁4.5K*巨興) 7盤 胡蘿蔔(切片) 5Kg 韓式泡菜(3K*包) 4包 起司片(約84片*華冠) 2包	黑胡椒毛豆莢(煮) 毛豆莢(CAS) 68Kg 八角粒(600g*包) 1包 粗線黑扁麵(600g*小箱) 1包	蒜香青江菜(燙) 履歷青江菜(切段) 95Kg	山藥排骨湯(煮) 山藥(中丁) 42Kg 龍骨丁*泰安 15Kg 老薑片(0.6K*包) 1包 枸杞(600g*包) 1包 紅棗(600g*包) 1包	保久乳(西點餐盒(二林小))	糖類: 100.3g 脂肪: 28.6g 蛋白質: 34.3g 熱量: 777.8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 2.1 1.4 2.5 0.0 0.9
月 日 星期五								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


2026/3/27

*本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

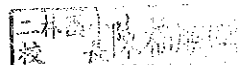
*本產品含有易引起過敏之食物, 如: 甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品, 不適合對其果敏體質者食用。

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8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30日 星期一	芝麻飯(蒸)	醬燒猴頭菇(炒) 原味猴頭菇包(600g)N 1包 薑片 1 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.7 Kg 栗子 0.3 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2 Kg	滷蛋絞肉(滷) 滷蛋(粒) 16 個 素肉燥(180g*包)N 1包	什錦燴三鮮(炒) 荷藕白魷(0.6K)N 1包 素豆腐片(Kg*影南)N 0.5 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 脆筍片(12K*箱) 箱	有機青松菜(燙) 有機青松菜(切段*款) Kg	蘿蔔玉米湯(煮) 老薑片(0.6K*包) 包 白蘿蔔(中丁) Kg 冷凍玉米塊(CAS) Kg		糖類: 93.5 g 脂肪: 27 g 蛋白質: 33.3 g 熱量: 750.2大卡	全穀雜糧類: 5.7 豆魚蛋肉類: 2.9 蔬菜類: 1.6 油脂類: 2.5 水果類: 0.0 乳品類: 0.0	
3月31日 星期二	白米飯(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 罐包粉(500g*包)北 1 包	蒼蠅頭(炒) 豆腐(970g*小包)素 1 包 素肉燥(180g*包)N 1 包 豆干丁*榮洲(CAS)L 0.8 Kg 新鮮四季豆(切段) 0.6 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 車色乳酪絲(1K*罐裝) 瓶 鮮奶(家庭號*光泉) 瓶	除產有機蚵白菜(燙) 有機何白菜(切段*款) Kg	紅豆烤奶(煮) 泰魯紅茶(60g*包) 包 奶粉 Kg 紅豆(履歷)O Kg 二砂糖(25K*台糖) 袋	香蕉鮮奶(自備)	糖類: 122.6 g 脂肪: 30.7 g 蛋白質: 41.3 g 熱量: 889.9大卡	全穀雜糧類: 6.6 豆魚蛋肉類: 3 蔬菜類: 0.7 油脂類: 2.5 水果類: 0.7 乳品類: 0.8 鈣含量:	
4月1日 星期三	拉麵(蒸)	香煎豆包(煎) 生豆包(個*影)N 35 個	現烤小可鬆(烤) 可頌生麵團(20g) 16 個 烘培紙(20張/條) 條 糖粉 Kg	拉麵配菜(煮) 玉米粒(Q) Kg 乾海芽 Kg 筍乾(濕) Kg	炒高麗菜(炒) 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg	味噌拉麵(煮) 味噌(140g*包) 1 包 素皮絲(泡水切)N 0.4 Kg 小烏龍麵(盛家) Kg 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 履歷豆漿(3K*榮洲)L 包		糖類: 86.5 g 脂肪: 24 g 蛋白質: 28 g 熱量: 674大卡	全穀雜糧類: 5.4 豆魚蛋肉類: 2.3 蔬菜類: 1.1 油脂類: 2.5 水果類: 0.0 乳品類: 0.0	
4月2日 星期四	五穀飯(蒸)	三杯茄子豆腐(煮) 茄子(切段) 1.5 Kg 九層塔(兩) 1 兩 生豆腐(切段*榮)素L 1 Kg	部隊鍋(煮) 素佛式泡菜(369g)N 1 罐 非基改豆皮角 0.1 Kg 王子麵(50g*海味用) 包 韓國年糕(300g*包) 包 胡蘿蔔(切片) Kg 起司片(約34片*華冠) 包 高麗菜(切片) Kg 粗豆腐(大丁*4.5K*華興) 盤	黑胡椒毛豆莢(煮) 八角粒(600g*包) 包 粗粒黑胡椒(600g*小罐裝) 包 毛豆莢(CAS) Kg	炒青江菜(燙) 履歷青江菜(切段) Kg	山藥排骨湯(煮) 非基改豆皮角 0.1 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 枸杞(600g*包) 包 紅棗(600g*包) 包 山藥(中丁) Kg	保久乳	糖類: 100.3 g 脂肪: 28.6 g 蛋白質: 34.3 g 熱量: 777.8大卡	全穀雜糧類: 5.5 豆魚蛋肉類: 2.1 蔬菜類: 1.4 油脂類: 2.5 水果類: 0.0 乳品類: 0.9 鈣含量:	
月 日 星期五								糖類: #VALUE! 脂肪: #VALUE! 蛋白質: #VALUE! 熱量: #VALUE!	全穀雜糧類: #VALUE! 豆魚蛋肉類: #VALUE! 蔬菜類: #VALUE! 油脂類: #VALUE! 水果類: #VALUE! 乳品類: #VALUE!	

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2026/3/27

*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: