

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6週食譜設計(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16日 星期一	芝麻飯(黑芝麻)(蒸) 餐數 1454	豆酥雞翅(炸)	麻婆豆腐(煮)	牛奶蒸蛋(蒸)	蒜香青江菜(燙)	翡翠小魚乾湯(煮)	產履黃豆奶(每月一次)	醣類:	全穀雜糧類	5.5
		雞翅(CAS)醃 1554 支 豆酥粉(600g*包) 3 包 蒜頭酥(600g*包) 2 包 乾辣椒(600g) 1 包 青蔥 1 Kg	豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 18 Kg 粗豆腐(大丁尺四*4.75)L 18 盤 豆瓣醬(3K*十全) 2 桶	洗選蛋G 60 Kg 鮮奶(家庭號*光泉) 5 瓶 蒸蛋紙(50張*包) 2 包 毛豆仁 2 Kg	扁豆青江菜(切段) 95 Kg	洗選蛋G 15 Kg 翡翠(3K*包)N 4 包 小魚干(KG*) 3 Kg		85.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 32.6 g 熱量: 719.9大卡	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 0.6 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
3月17日 星期二	白米飯(蒸) 餐數 1454	蒜泥肉片(煮)	紅燒油豆腐(滷)	金絲捲(蒸)	有機高麗菜(炒)	肉羹飯(煮)	草莓(蒸)	醣類:	全穀雜糧類	6
		中肉片(蒜泥肉片)*米迪 90 Kg 豆芽菜 35 Kg 蒜泥(0.6K*包) 2 包	中三角油豆腐(3kg*國)2L 1554 個	小金絲捲(40g*粒) 1554 粒	有機高麗菜(片)*桃園 90 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	赤肉羹(裕興) 45 Kg 大白菜(切粗絲) 40 Kg 脆筍絲(醃) 15 Kg 洗選蛋G 12 Kg 生香菇(切) 5 Kg 金針菇 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg		102.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.3 g 熱量: 770.7大卡	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.3 油脂類 2.5 水果類 0.4 乳品類 0.0	
3月18日 星期三	白米飯(蒸) 餐數 1454	滷五花爌肉(滷)	甘梅地瓜條(炸)	玉米四寶(煮)	炒蚵白菜(炒)	羅宋湯(煮)	保久乳	醣類:	全穀雜糧類	6.5
		五花爌肉(滷)*米迪M 1554 片 冰糖(3K*包) 3 包 蒜仁(0.6K*包) 2 包 八角粒(600g*包) 1 包 老薑片(0.6K*包) 1 包 青蔥 1 Kg	地瓜薯條(KG) 90 Kg 白梅粉(0.6k) 1 包	玉米粒(Q) 45 Kg 小黃瓜(小丁) 24 Kg 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 18 Kg 胡蘿蔔(小丁) 7 Kg 毛豆仁 2 Kg	扁豆蚵白菜(切段) 95 Kg	馬鈴薯(中丁) 25 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 大骨*米迪M 12 Kg 牛蕃茄 12 Kg		102.5 g 脂肪: 24 g 蛋白質: 30.1 g 熱量: 746.4大卡	豆魚蛋肉類 2.3 蔬菜類 1.0 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
3月19日 星期四	五穀飯(五穀米)(蒸) 餐數 1454	蒲燒鯛魚(蒸)	滷蛋(滷)	桂竹筍滷肉(滷)	綠產有機小松菜(燙)	味噌豆腐湯(煮)	保久乳	醣類:	全穀雜糧類	5.8
		蒲燒鯛魚(110H*250*45g) 1554 片	滷蛋(粒) 1554 個	桂竹筍(切段) 75 Kg 煎鴨肉丁*米迪M 21 Kg	有機小松菜(切段)軟哥 95 Kg	大骨*米迪M 9 Kg 粗豆腐(小丁4.5K*裕興) 8 盤 洋蔥(切絲) 5 Kg 味噌(3K*盒) 5 盒 青蔥 0.5 Kg		96.5 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 40.8 g 熱量: 854.3大卡	豆魚蛋肉類 3 蔬菜類 1.0 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.9	
3月20日 星期五	胚芽米飯(胚芽米)(蒸) 餐數 1454	五香翅小腿(*2)(烤)	打拋豬肉(煮)	白菜滷(煮)	炒葉萵苣(炒)	冬菜筍片湯(煮)	保久乳	醣類:	全穀雜糧類	5.8
		翅小腿(支*Q)醃 3108 支 五香粉(600g*小磨坊) 1 盒	豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 39 Kg 豆干丁*榮洲L 30 Kg 牛蕃茄 21 Kg 洋蔥(中丁) 9 Kg 九層塔 1 Kg 魚露(500g*瓶) 1 瓶 現榨檸檬汁(930ml)先生 1 瓶	大白菜(切片) 86 Kg 木耳絲 8 Kg 胡蘿蔔(切絲) 8 Kg 生香菇(切) 3 Kg 非蒸或豆皮(1.8K*袋)N 2 袋 蝦米(冬蝦) 1 Kg	扁豆萵苣(切段) 105 Kg	鮮筍(切片) 42 Kg 大骨*米迪M 15 Kg 冬菜(3K*桶) 1 桶		96.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.5 g 熱量: 771.5大卡	豆魚蛋肉類 3.0 蔬菜類 1.9 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2026/3/13

*本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

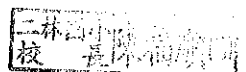
*本產品含有易引起過敏之食物,如: 甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品,不適合對其果敏體質者食用。

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6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16日 星期一 餐數 16	芝麻飯(蒸)	鮮蔬百頁(煮) 鮮蔬百頁(1000g*包) 1包 小黃瓜(8g*西蘭花) 0.8 Kg 小黃瓜(切片) 0.3 Kg 冷凍玉米筍(片)素 0.2 Kg 乾川耳(小朵)N 0.1 Kg	麻婆豆腐(煮) 素肉燥(180g*包)N 2包 豆瓣醬(3K*十全) 桶 粗豆腐(大丁)4.5K*2包 盤	牛奶蒸蛋(蒸) 蒸蛋紙(50張*包) 包 毛豆仁 Kg 洗選蛋G Kg 鮮奶(家庭裝*光泉) 瓶	炒青江菜(燙) 粗選青江菜(切段) Kg	翡翠蛋花湯(煮) 洗選蛋G Kg 翡翠(3K*包)N 包	產履黃豆奶(每月一次)	醣類: 85.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 32.6 g 熱量: 719.9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 0.6 2.5 0.0 0.0
3月17日 星期二 餐數 16	白米飯(蒸)	糖醋豆包(煮) 炸豆包(Kg*非基那海) 1.3 Kg 素食蕃茄醬(小)N 1 罐 彩椒(中丁) 0.6 Kg	紅燒油豆腐(滷) 中三角油豆腐(3g*包) 35 個	金絲捲(蒸) 小金絲捲(40g*粒) 35 粒	有機高麗菜(炒) 木耳絲 Kg 有機高麗菜(片)*蒜頭 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	肉羹飯(煮) 素肉羹(KG)N 0.6 Kg 大白菜(切粗絲) Kg 生香菇(切) Kg 金針菇 Kg 洗選蛋G Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 脆筍絲(醃) Kg	草莓(蒸)	醣類: 102.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.3 g 熱量: 770.7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 3 1.3 2.5 0.4 0.0
3月18日 星期三 餐數 16	白米飯(蒸)	猴頭菇炒素腰花(煮) 紅棗(兩) 1 兩 原味猴頭菇包(600g)N 1 包 素腰花(600g*包)N 1 包 秀珍菇 0.6 Kg 毛豆仁 0.2 Kg	甘梅地瓜條(炸) 白梅粉(0.6k) 包 地瓜薯條(KG) Kg	玉米四寶(煮) 素肉燥(180g*包)N 2 包 小黃瓜(小丁) Kg 毛豆仁 Kg 玉米粒(Q) Kg 胡蘿蔔(小丁) Kg	炒蚵白菜(炒) 原產蚵白菜(切段) Kg	羅宋湯(煮) 秀珍菇 0.2 Kg 牛蕃茄 Kg 馬鈴薯(中丁) Kg		醣類: 102.5 g 脂肪: 24 g 蛋白質: 30.1 g 熱量: 746.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 2.3 1.0 2.5 0.0 0.0
3月19日 星期四 餐數 16	五穀飯(蒸)	水蓮炒豆皮(煮) 水蓮 1 Kg 炸豆包(切四丁*影南)N 0.3 Kg 生香菇 0.2 Kg	滷蛋(滷) 滷蛋(粒) 35 個	桂竹筍滷肉(滷) 小豆輪 0.3 Kg 桂竹筍(切段) Kg	除產有機小松菜(燙) 有機小松菜切段(啟哥) Kg	味噌豆腐湯(煮) 味噌(3K*盒) 盒 粗豆腐(小丁)4.5K*2包 盤	保久乳	醣類: 102.8 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 40.8 g 熱量: 854.3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 1.0 2.5 0.0 0.9
3月20日 星期五 餐數 16	胚芽米飯(蒸)	烤麩*菜L 0.6 Kg 茭白筍(切片) 0.6 Kg 生香菇 0.1 Kg 生腰果(素)N 0.1 Kg 芹菜(切段) 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	打拋豬肉(煮) 素肉燥(600g*包)N 1 包 九層塔 Kg 牛蕃茄 Kg 豆干丁*蔡洲L Kg 現榨檸檬汁(1000ml) 瓶	白菜滷(煮) 大白菜(切片) Kg 木耳絲 Kg 生香菇(切) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 非基豆皮(1.8K*袋) 袋	炒葉萵苣(炒) 原產葉萵苣(切段) Kg	冬菜筍片湯(煮) 鮮筍(切片) Kg 冬菜(3K*桶) 桶		醣類: 96.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.5 g 熱量: 771.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.8 3.0 1.9 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/3/13

*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：呂世樹

營養師：洪曉文

午餐秘書：洪采榮

校長：

二林國小 校長 洪曉文