

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11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20日 星期一	芝麻飯(黑芝麻0.4K)(蒸)	卡啦雞腿堡(炸) 特製卡啦雞腿堡(70H)185g 1554 片	脆瓜肉燥(煮) 豬絞肉(粗絞肉*米油)M 63 Kg 洋蔥(小丁) 18 Kg 花瓜罐(大)3K 8 罐 薑末(0.6K*包) 1 包	宜蘭西魯肉(煮) 大白菜(切片) 85 Kg 前腿肉絲*米油M 15 Kg 金針菇 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 6 Kg 木耳絲 2 Kg 生香菇(切) 2 Kg 蝦米(冬蝦) 0.6 Kg	蒜香油菜(燙) 麗麗油菜(切段) 90 Kg	蘿蔔排骨湯(煮) 白蘿蔔(中丁) 48 Kg 中骨*陸輝 15 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包 枸杞(600g*包) 1 包 紅棗(600g*包) 1 包	保久乳	醣類: 102.8 g 脂肪: 28.1 g 蛋白質: 36.9 g 熱量: 811.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.4 1.9 2.5 0.0 0.9
4月21日 星期二	白米飯(蒸)	肉骨茶小排(煮) 前腿肉丁*米油M 72 Kg 軟骨丁*陸輝 30 Kg 白蘿蔔(中丁)手切 18 Kg 肉骨茶包 15 包 蒜仁(0.6K*包) 3 包 青蔥 0.5 Kg	丁香花生(炒) 豆干片*榮洲L 60 Kg 小魚干(KG*) 10 Kg 油花生 9 Kg 青蔥 1 Kg 紅辣椒 0.3 Kg	香酥起司球(*2(炸) 起司球(個) 3108 個	炒小白菜(炒) 麗麗小白菜(切段) 90 Kg	翡翠小魚乾湯(煮) 洗選蛋G 15 Kg 翡翠(3K*包)N 4 包 小魚干(KG*) 3 Kg	鹽烤綜合堅果(鮮奶(自備))	醣類: 96.1 g 脂肪: 30.7 g 蛋白質: 39.2 g 熱量: 817.5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 0.8 2.5 0.0 0.8
4月22日 星期三	黃油麵(黃油麵190K)	肉燥油麵(煮) 黃油麵 190 Kg 豬絞肉(粗絞肉*米油)M 63 Kg 豆芽菜 24 Kg 韭菜(切段) 3 Kg 青蔥 1 Kg	檸檬雞柳條(*3(炸) 檸檬雞柳條(大條)CAS 4662 條	冰心地瓜(蒸) 麗麗冰心地瓜(條條) 1554 條	有機高麗菜(燙) 有機高麗菜片*桃園 90 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	榨菜肉絲湯(煮) 前腿肉絲*米油M 12 Kg 榨菜絲(12K*箱) 4 箱 薑絲(0.6K*包) 1 包 (榨菜提前)		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23日 星期四	五穀飯(五穀米10K)(蒸)	梅干控肉(滷) 五花肉(切片)CAS*80人 1554 片 梅乾菜切絲 12 Kg 梅乾(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 (梅乾菜提前)	糖醋豆包(煮) 炸豆包(切丁)*形南N 42 Kg 洋蔥(中丁) 31 Kg 彩椒(中丁) 8 Kg 醬油(0.15K*包)與粉麵粉 2 桶	乳酪烤南瓜(蒸) 南瓜(去籽) 100 Kg 單色乳酪絲(1K*箱) 8 包 烘培紙(20張/條) 2 條 培根黑胡椒(600g*小罐) 1 包 義大利香料(250g) 1 包 橄欖油(1L*奧利塔) 1 罐	有機油江菜(燙) 有機油江菜(切段*款) 90 Kg	海芽豆腐湯(煮) 大骨*米油M 9 Kg 粗豆腐(小丁)4.5K*包 8 包 薑絲(0.6K*包) 1 包 乾海芽 1 Kg	保久乳	醣類: 97.8 g 脂肪: 28.6 g 蛋白質: 36.6 g 熱量: 795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 0.9 2.5 0.0 0.9
4月24日 星期五	胚芽米飯(胚芽米10K)(蒸)	豆酥魚(煮) 煎魚(切片)CAS*80人 1445 片 豆酥粉(600g*包) 4 包 薑絲(0.6K*包) 2 包 青蔥 1 Kg	小瓜炒雞柳(炒) 小黃瓜(中丁) 60 Kg 冷盤里肌肉(雞柳條) 24 Kg 胡蘿蔔(切片) 6 Kg 蒜末(0.6K*包) 1 包 青蔥 0.3 Kg	牛奶蒸蛋(蒸) 洗選蛋G 55 Kg 鮮奶(家庭號*光泉) 5 瓶 蒸蛋紙(50張*包) 2.02 包 毛豆仁 2 Kg	蒜香青江菜(燙) 麗麗青江菜(切段) 83 Kg	養生雞湯(煮) 冬瓜(中丁) 28 Kg 骨腦(骨腦TCAS) 24 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包 紅棗(600g*包) 1 包 乾香菇(切) 0.6 Kg		醣類: 88.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 33.2 g 熱量: 734.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3 1.2 2.5 0.0 0.0
4月25日 星期六	特餐日	蜜汁烤雞腿排(烤) 雞排(TS5Q)醃 875 片 金蘭烤肉醬(5L) 1 桶 烘培紙(20張/條) 1 條 熟白芝麻 0.2 Kg	熱狗(燙) 蕃茄醬包(包) 875 包 中熱狗(不裹粉) 875 支	大亨堡 大亨堡皮(陳) 875 個	炒青花菜(炒) 冷凍青花菜(CAS) 65 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2 Kg	珍珠紅茶(煮) 麥香紅茶(60g*包) 18 包 粉圓(3K*包) 6 包 二砂糖(25K*台糖) 1 袋		醣類: 86.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 32.8 g 熱量: 724.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3 0.8 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2026/4/17

*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11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		
4月20日 星期一	芝麻飯(蒸)	鐵板豆腐(煮) 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 木耳絲 0.1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	梅汁苦瓜(煮) 苦瓜(切片) 2 Kg 紫蘇梅乾(250g*瓶) 1瓶	宜蘭西魯肉(煮) 非基改豆皮角 0.1 Kg 大白菜(切片) Kg 木耳絲 Kg 生香菇(切) Kg 金針菇 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	炒油菜(燙) 麗歷油菜(切段) Kg	蘿蔔排骨湯(煮) 素排骨(溼)N 0.3 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 白蘿蔔(中丁) Kg	保久乳	醣類: 102.8 g 脂肪: 28.1 g 蛋白質: 36.9 g 熱量: 811.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.4 1.9 2.5 0.0 0.9
4月21日 星期二	白米飯(蒸)	素肉骨茶(煮) 冷凍玉米塊(CAS) 1.2 Kg 凍豆腐(大丁*袋)L 0.6 Kg 生香菇 0.3 Kg 肉骨茶包 包 白蘿蔔(中丁)手切 Kg	青椒炒豆干(煮) 豆干片*榮洲L 1.2 Kg 豆乾(約70g*小包)素 1包 紅辣椒(條) 1條 青椒(中丁) 0.6 Kg	香酥起司球(*2(炸) 起司球(個) 32個	炒小白菜(炒) 麗歷小白菜(切段) Kg	翡翠蛋花湯(煮) 洗選蛋G Kg 翡翠(3K*包)N 包	鹽烤綜合堅果(鮮奶(自備))	醣類: 96.1 g 脂肪: 30.7 g 蛋白質: 39.2 g 熱量: 817.5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 0.8 2.5 0.0 0.8
4月22日 星期三	黃油麵	肉燥油麵(煮) 素肉燥(600g*包)N 1包 豆芽菜 Kg 黃油麵 Kg	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(300g*包)北 1包	冰心地瓜(蒸) 麗歷冰心地瓜(條) 16條	有機高麗菜(燙) 木耳絲 Kg 有機高麗菜(片)*純麗 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	榨菜肉絲湯(煮) 素肉絲(乾)N 0.1 Kg 薑絲(0.6K*包) 包 榨菜絲(12K*箱) 箱		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23日 星期四	五穀飯(蒸)	三杯豆腸(炒) 生豆腸(切片*袋)素L 1.2 Kg 九層塔(兩) 1兩 杏鮑菇(頭切塊)素 0.7 Kg	糖醋豆包(煮) 炸豆包(切四丁*影南) Kg 彩椒(中丁) Kg 每罐重0.15K*裝或特2罐 桶	乳酪烤南瓜(蒸) 義大利香料(250g) 包 麵粉(高筋)60g*小團) 包 南瓜(去籽) Kg 烘培紙(20張/條) 條 單色乳酪粉(K*華冠) 包 橄欖油(1L*奧利塔) 罐	有機油江菜(燙) 有機油江菜(切段*歐帝) Kg	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: 97.8 g 脂肪: 28.6 g 蛋白質: 36.6 g 熱量: 795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 0.9 2.5 0.0 0.9
4月24日 星期五	胚芽米飯(蒸)	心猴頭菇素腰花(炒) 枸杞(兩) 1兩 原味銀耳(600g)N 1包 素腰花(600g*包)N 1包 生香菇(切) 0.3 Kg 毛豆仁 0.2 Kg	黃瓜炒茭白筍(煮) 小黃瓜 1 Kg 茭白筍(去殼) 1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	牛奶蒸蛋(蒸) 蒸蛋紙(50張*包) 包 毛豆仁 Kg 洗選蛋G Kg 鮮奶(家庭號*光泉) 瓶	炒青菜(燙) 麗歷青菜(切段) Kg	養生湯(煮) 素肉丁(濕)N 0.3 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 紅棗(600g*包) 包 冬瓜(中丁) Kg 乾香菇朵(Kg) Kg		醣類: 88.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 33.2 g 熱量: 734.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3 1.2 2.5 0.0 0.0
4月25日 星期六	特餐日	香煎火腿蛋(煎) 雞蛋(粒)G 15粒 素火腿(500g*條)N 1條	熱狗(燙) 素香腸(50g*條)N 15條 蕃茄醬包(包) 6包	大亨堡 大亨堡皮(*陳) 6個	炒青花菜(炒) 冷凍青花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	珍珠紅茶(煮) 麥香紅茶(60g*包) 包 粉圓(3K*包) 包 二砂糖(25K*台糖) 袋	特餐日	醣類: 86.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 32.8 g 熱量: 724.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3 0.8 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2026/4/17

※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: