

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17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		
6月1日 星期一	芝麻飯(黑芝麻0.4K)(蒸)	無骨香雞排(炸) 無骨香雞排75g*30片 1554 片	馬鈴薯起司蒸蛋(蒸) 洗選蛋G 66 Kg 馬鈴薯(切絲) 25 Kg 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	三絲涼拌豆芽(煮) 小黃瓜 38 Kg 豆芽菜 30 Kg 木耳絲 12 Kg 胡蘿蔔(切絲) 12 Kg 蒜末(0.6K*包) 1 包	蒜香油菜(燙) 臘臘油菜(切段) 87 Kg	冬瓜大骨湯(煮) 冬瓜(中丁) 50 Kg 大骨*米迪M 15 Kg		醣類: 95 g 脂肪: 27 g 蛋白質: 33.5 g 熱量: 757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 2.9 1.6 2.5 0.0 0.0
6月2日 星期二	白米飯(蒸)	冬瓜燒鴨(煮) 鴨丁(Q) 110 Kg 冬瓜(去皮去籽) 39 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包	筍乾燒肉(煮) 筍乾(濕) 72 Kg 前腿肉丁*米迪M 50 Kg (筍乾肉丁提前)	芋香白菜(煮) 大白菜(切片) 66 Kg 新鮮芋頭(大丁) 20 Kg 前腿肉絲*米迪M 12 Kg 金針菇 9 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg 木耳絲 3 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.5 Kg	有機青松菜(燙) 有機青松菜(切段*款) 87 Kg	柴魚豆腐湯(煮) 粗豆腐(小丁*天西*4.7KJL) 9 盤 柴魚片(600g/包) 3 包 青蔥 0.6 Kg	葡萄汁	醣類: 105.3 g 脂肪: 28.6 g 蛋白質: 37.9 g 熱量: 830.2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:	5.7 2.5 1.8 2.5 0.0 0.9
6月3日 星期三	螺旋麵(煮)	白醬螺旋麵(煮) 螺旋麵(500g*包) 106 包 洋蔥(切絲) 40 Kg 蹄膀肉(圓段肉*米迪M) 21 Kg 玉米粒(Q) 15 Kg 杏鮑菇(頭小丁) 15 Kg 玉米濃湯粉(1K) 6 包 無鹽奶油(大)454g 4 條	豆酥雞翅(炸) 雞翅(Q)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	茶葉蛋(滷) 茶葉蛋 1554 個	炒高麗菜(炒) 高麗菜(切片) 90 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	羅宋湯(煮) 馬鈴薯(中丁) 26 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 大骨*米迪M 12 Kg 牛蒡茄(去蒂頭) 10 Kg	保久乳	醣類: 99.8 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 40.5 g 熱量: 841.1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 1.3 2.5 0.0 0.9
6月4日 星期四	五穀飯(五穀米10K)(蒸)	台式控肉(滷) 五花控肉(10)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	糖醋豆包(煮) 炸豆包(切四丁*影南N) 42 Kg 洋蔥(中丁) 31 Kg 彩椒(中丁) 8 Kg 鮮甜豆(3.15K*歐美特處理) 2 桶	乳酪南瓜(蒸) 南瓜(大丁) 80 Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 8 包 粗粒黑胡椒(600g*小罐裝) 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) 87 Kg	魚乾味噌蘿蔔湯(煮) 白蘿蔔(切片) 42 Kg 味噌(3K*盒) 5 盒 小魚干(KG*) 2 Kg 乾海芽 0.6 Kg	保久乳	醣類: 115.8 g 脂肪: 27.6 g 蛋白質: 37.7 g 熱量: 862.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣含量:	6.6 2.3 1.2 2.5 0.0 0.9
6月5日 星期五	小米飯(小米10K)(蒸)	蒲燒鯛魚(蒸) 蒲燒鯛魚(110片*Q)945g 1554 片	五更腸旺(煮) 鴨血(鴨血) 51 Kg 前腿肉片*米迪M 12 Kg 粗豆腐(大丁*4.3K*莊興) 8 盤 熟大腸(切*陸) 3 Kg 豆瓣醬(3K*十全) 2 桶 薑絲(0.6K*包) 1 包 酸菜(切粗絲*12K) 1 箱	洋菇炒雙花(煮) 冷凍青花菜(CAS) 64 Kg 冷凍白花菜(CAS) 38 Kg 胡蘿蔔(切片) 7 Kg 洋菇罐頭(3K*桶) 5 桶	絲產有機空心菜(燙) 有機空心菜(切段)款每 87 Kg	玉米排骨湯(煮) 冷凍玉米塊(Q) 60 Kg 中骨*陸輝 15 Kg 老薑片(0.6K*包) 2 包		醣類: 102 g 脂肪: 26.5 g 蛋白質: 33.7 g 熱量: 781.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.3 2.8 1.5 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

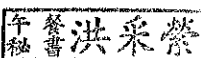
2026/5/29

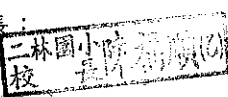
※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

※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17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1日 星期一	芝麻飯(蒸)	乾扁四季豆(煮) 熟白芝麻(兩) 1兩 生豆類(切段*熟) 0.7 Kg 新鮮四季豆(切段) 0.7 Kg 素筍絲(KG*泡水) 0.2 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	三絲涼拌豆芽(煮) 小黃瓜 Kg 木耳絲 Kg 豆芽菜 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	炒油菜(燙) 臘鹽油菜(切段) Kg	冬瓜湯(煮) 冬瓜(中丁) Kg		醣類: 95 g 脂肪: 27 g 蛋白質: 33.5 g 熱量: 757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 2.9 1.6 2.5 0.0 0.0
6月2日 星期二	白米飯(蒸)	素炒雪裡紅(炒) 紅辣椒(條) 1條 豆干丁*榮洲L 0.8 Kg 雪裡紅(醃) 0.5 Kg 生香菇(切) 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	涼拌秋葵(燙) 秋葵 1.7 Kg 無蛋沙拉(500g*桂冠) 1包	芋香白菜(煮) 大白菜(切片) Kg 木耳絲 Kg 金針菇 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 乾香菇絲(Kg) Kg 新鮮芋頭(大丁) Kg	有機青松菜(燙) 有機青松菜(切段*款) Kg	海芽豆腐湯(煮) 乾海芽(兩) 1兩 細豆漿(小丁及包*4.7K) 盤	葡萄汁	醣類: 105.3 g 脂肪: 28.6 g 蛋白質: 37.9 g 熱量: 830.2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:	5.7 2.5 1.8 2.5 0.0 0.9
6月3日 星期三	螺旋麵(煮)	番茄肉醬螺旋麵(煮) 煎肉燥(600g*包) 1包 炸豆包(切四丁*彩南) 0.6 Kg 洋香菜(250g*新光) 包 螺旋麵(500g*包) 包 玉米粒(Q) Kg 柏瑞森起司粉(1K*桶) 桶 紅甜椒(小丁) Kg 洋菇罐頭(3K*桶) 桶	素菜捲(炸) 素菜捲(個) 35個	茶葉蛋(滷) 茶葉蛋 35個	炒高麗菜(炒) 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg	羅宋湯(煮) 秀珍菇 0.2 Kg 牛蕃茄(中丁) Kg 馬鈴薯(中丁) Kg	保久乳	醣類: 99.8 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 40.5 g 熱量: 841.1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 1.3 2.5 0.0 0.9
6月4日 星期四	五穀飯(蒸)	塔香茄子(炒) 九層塔(兩) 1兩 茄子(切段) 1 Kg 蓮藕(切片*彩南) 1 Kg	糖醋豆包(煮) 炸豆包(切四丁*彩南) Kg 彩椒(中丁) Kg 雙菇(切片*彩南) 桶	乳酪南瓜(蒸) 義大利香料(250g) 包 甜椒(切段) 包 南瓜(大丁) Kg 烘培紙(20張/條) 條 單色乳酪絲(1K*華冠) 包 橄欖油(1L*奧利塔) 罐	炒油菜(燙) 臘鹽油菜(切段) Kg	味噌蘿蔔湯(煮) 白蘿蔔(切片) Kg 乾海芽 盒 味噌(3K*盒) 盒	保久乳	醣類: 115.8 g 脂肪: 27.6 g 蛋白質: 37.7 g 熱量: 882.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣含量:	6.6 2.3 1.2 2.5 0.0 0.9
6月5日 星期五	小米飯(蒸)	筍片燒油腐(炒) 小四角油豆腐丁(KG*菜) 1.2 Kg 鮮筍(切片) 0.8 Kg 生香菇 0.1 Kg	鳳梨罐頭(565g*罐) 1罐 彩椒(中丁) 0.5 Kg 乾川耳(小朵) 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	綠產有機空心菜(燙) 有機空心菜(切段) 款 Kg	玉米湯(煮) 素排骨(滷) 0.2 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 冷凍玉米塊(Q) Kg		醣類: 102 g 脂肪: 26.5 g 蛋白質: 33.7 g 熱量: 781.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.3 2.8 1.5 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

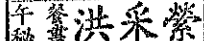
2026/5/29

※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:

