

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19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15日 星期一	芝麻飯(黑芝麻0.1%) (蒸)	允指蒜香雞翅(炸) 雞翅(Q)醃 1336 支 乾蒜片(600g*包) 1 包	韓式泡菜炒豬肉(炒) 高麗菜(切片) 38 Kg 洋蔥(中丁) 25 Kg 肉片*貴美M 18 Kg 韓式泡菜(3K*包) 4 包 胡蘿蔔(切片) 4 Kg	碎脯玉米蛋(炒) 洗選蛋G 55 Kg 玉米粒(Q) 10 Kg 碎脯(12K*箱) 2 箱 青蔥 0.6 Kg	蒜香油菜(燙) 履歷油菜(切段) 71 Kg 生香菇(切) 3 Kg	四神湯(煮) 山藥(中丁) 36 Kg 中骨*陸輝 12 Kg 四神包 11.99 包		醣類: 96.5 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	6.0 3.0 1.3 2.5 0.0 0.0
6月16日 星期二	白米飯(蒸)	蜜汁烤雞腿排(烤) 雞排(TS5Q)醃 1336 片 烘培紙(20張/條) 2 條 茄汁烤肉類(12K*品高) 1 箱 熟白芝麻 0.3 Kg	丁香花生(炒) 豆干片*榮洲L 36 Kg 小魚干(KG*) 8 Kg 油花生 8 Kg 青蔥 1 Kg 紅辣椒 0.3 Kg	塔香海茸(炒) 海茸(切小段) 69 Kg 九層塔 2.5 Kg 蒜末(0.6K*包) 1 包	縣產有機莧菜(燙) 有機莧菜(切段*款)彰化 70 Kg	日式豆腐湯(煮) 粗豆腐(小丁尺碼*4.7%) 9 盤 柴魚片(600g/包) 2 包 小魚干(KG*) 2 Kg 青蔥 0.6 Kg	香蕉	醣類: 110.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.1 g 熱量: 765.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣含量:	6 3 1.1 2.5 1 0.0
6月17日 星期三	拉麵(蒸)	日式豬排(炸) 標準豬肉排(60g*貴美) 1336 片 洗選蛋G 9 Kg 粗麵包粉(3K*包)潮門 5 包	巧克力銀絲卷(蒸) 巧克力銀絲卷(25g*大架) 1336 個	拉麵配菜(煮) 筍乾(濕) 21 Kg 玉米粒(Q) 17 Kg 乾海芽 2.5 Kg	香菇花椰菜(炒) 冷凍青花菜(CAS) 80 Kg 生香菇(切) 8 Kg 冷凍玉米筍(片) 6 Kg	豚骨拉麵(煮) 小烏龍麵(盛家) 186 Kg 洋蔥(中丁) 25 Kg 毋蘭(毋蘭丁CAS) 24 Kg 大骨*米迪M 15 Kg 木耳絲 6 Kg 粗豆腐(3K*榮洲)L 4 包 胡蘿蔔(切絲) 4 Kg	產履黃豆奶(每月一次)	醣類: 96 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.2 g 熱量: 768.3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 1.2 2.5 0.0 0.0
6月18日 星期四	胚芽米飯(胚芽米5%) (蒸)	香烤旗魚(烤) 旗魚片(Q*樂鑫) 1336 片 烘培紙(20張/條) 2 條	蟹黃豆腐煲(煮) 粗豆腐(大丁尺碼*4.7%) 16 盤 胡蘿蔔(泥) 13 Kg 毛豆仁 5 Kg 蒜泥(0.6K*包) 2 包 青蔥(珠) 0.5 Kg	絲瓜豆豉(煮) 絲瓜(去皮) 86 Kg 豆豉(約720g*包) 14 包 薑絲(0.6K*包) 1 包 青蔥 0.6 Kg	有機蚵白菜(炒) 有機蚵白菜(切段*款) 71 Kg 玉米粒(Q) 3 Kg	菜吻仔魚蛋花湯(煮) 洗選蛋G 15 Kg 神圖紫菜(600g)光斗 2 包 煎吻仔魚(3K*箱)Q 1 箱	保久乳	醣類: 107.3 g 脂肪: 27.6 g 蛋白質: 36.6 g 熱量: 824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 2.3 1.3 2.5 0.0 0.9
月 日 星期 五								醣類: #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

2026/6/12

*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19週食譜設計(素)
菜單組成 材料用量

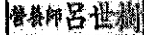
日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
6月15日 星期一	芝麻飯(蒸)	藥膳豆筍(煮) 當歸藥膳包 1包 白蘿蔔(大丁) 0.6 Kg 豆筍(KG)N 0.4 Kg	韓式泡菜炒豆皮(炒) 泰韓式泡菜(369g)N 1罐 秀珍菇 0.3 Kg 非基改豆皮角 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) Kg 高麗菜(切片) Kg	碎脯玉米蛋(炒) 玉米粒(Q) Kg 洗選蛋G Kg 碎脯(12K*箱) 箱	炒油菜(燙) 生香菇(切) Kg 履歷油菜(切段) Kg	四神湯(煮) 素排骨(溼)N 0.2 Kg 四神包 包 山藥(中丁) Kg		醣類: 96.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 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	6.0 3.0 1.3 2.5 0.0 0.0
6月16日 星期二	白米飯(蒸)	涼拌甜筍(煮) 沙拉(100g*條)桂冠 2包 甜筍(去殼) 2 Kg	糯米椒炒豆干(煮) 豆干片*榮洲L 1.2 Kg 豆鼓(約70g*小包)紫 1包 紅辣椒(條) 1條 青龍椒 0.6 Kg	塔香海茸(炒) 九層塔 Kg 海茸(切小段) Kg	縣產有機莧菜(燙) 有機莧菜(切段*款可)彰化 Kg	日式豆腐湯(煮) 乾海芽(兩) 1兩 甜豆(小丁尺即*4.7K) 盤	香蕉	醣類: 110.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.1 g 熱量: 765.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣含量:	6 3 1.1 2.5 1 0.0
6月17日 星期三	拉麵(蒸)	香煎豆包(煎) 生豆包(個*彰)N 35個	巧克力銀絲卷(蒸) 巧克力銀絲卷(2g*大款) 35個	拉麵配菜(煮) 玉米粒(Q) Kg 乾海芽 Kg 筍乾(濕) Kg	香菇花椰菜(炒) 生香菇(切) Kg 冷凍玉米筍(片) Kg 冷凍青花菜(CAS) Kg	味噌拉麵(煮) 味噌(140g*包) 1包 素皮絲(泡水切)N 0.4 Kg 小烏雞麵(盛家) Kg 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 履歷豆鼓(5K*榮洲)L 包	產履黃豆奶(每月一次)	醣類: 96 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.2 g 熱量: 768.3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 1.2 2.5 0.0 0.0
6月18日 星期四	胚芽米飯(蒸)	香酥菜捲(炸) 素菜捲(個)N 35個	蟹黃豆腐煲(煮) 毛豆仁 Kg 胡蘿蔔(泥) Kg 粗豆(大丁尺即*4.7K)L 盤	絲瓜豆簽(煮) 薑絲(0.6K*包) 包 豆簽(約720g*包) 包 絲瓜(去皮) Kg	有機蚵白菜(燙) 有機蚵白菜(切段*款可) Kg	紫菜蛋花湯(煮) 素小滑丸(KG)N 0.3 Kg 特選紫菜(600g)北斗 包 洗選蛋G Kg	保久乳	醣類: 107.3 g 脂肪: 27.6 g 蛋白質: 36.6 g 熱量: 824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 2.3 1.3 2.5 0.0 0.9
月 日期 星期五								醣類: #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

2026/6/12

*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：
校長：