

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12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27日 星期一 餐數 611	芝麻飯(黑芝麻0.2K)(蒸)	炸雞翅(炸) 雞翅(Q)醃 641 支	酸菜白肉鍋(煮) 大白菜(切片) 23 Kg 凍豆腐(大丁*蔡)L 9 Kg 前腿肉片*米油M 6 Kg 酸白菜(600g) 5 包 金針菇 5 Kg	洋菇炒雙花(煮) 冷凍青花菜(CAS) 27 Kg 冷凍白花菜(CAS) 16 Kg 胡蘿蔔(切片) 3 Kg 洋菇雞頭(3K*桶) 2 桶	炒油菜(燙) 履歷油菜(切段) 38 Kg	玉米排骨湯(煮) 冷凍玉米塊(CAS) 24 Kg 龍骨丁*泰安 6 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包		醣類: 100 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 30.8 g 熱量: 743.7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 2.4 2.0 2.5 0.0 0.0
4月28日 星期二 餐數 1312	白米飯(蒸)	蒲燒鯛魚(蒸) 蒲燒鯛魚(110片*4.5g) 1412 片	麻婆豆腐(煮) 豬絞肉(粗絞肉*米油M) 18 Kg 粗豆腐(大丁4.5K*莊興) 17 盤 豆瓣醬(3K*十全) 2 桶	椒鹽毛豆(煮) 毛豆莢(CAS) 65 Kg 八角粒(600g*包) 2 包 粗粒黑胡椒(600g*包) 2 包	蒜香青江菜(燙) 履歷青江菜(切段) 81 Kg	魚乾蘿蔔排骨湯(煮) 白蘿蔔(中丁) 38 Kg 中骨*陸輝 15 Kg 小魚干(KG*) 2 Kg 乾海芽 0.6 Kg	小蕃茄(蒸)	醣類: 104 g 脂肪: 25.5 g 蛋白質: 30.5 g 熱量: 707.5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 2.6 1.3 2.5 1.0 0.0
4月29日 星期三 餐數 1454	糯米飯(長糯米10K)	經典油飯(煮) 前腿肉絲*米油M 45 Kg 水薰花生(KG)N 12 Kg 乾魷魚切絲(兩元) 3 Kg 紅蔥頭(切碎) 2 Kg 乾香菇絲(Kg) 1 Kg 蝦米(冬蝦) 1 Kg	紐奧良翅小腿(烤) 翅小腿(支*Q)醃 3108 支 紐奧良調味粉(1K*包) 1 包	水煮蛋(煮) 水煮蛋 1554 個	有機高麗菜(炒) 有機高麗菜片*桃園 85 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	四神湯(煮) 山藥(中丁) 42 Kg 中骨*陸輝 15 Kg 四神包 14.98 包	香蕉	醣類: 102 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 32.6 g 熱量: 785.9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 1.1 0.0
4月30日 星期四 餐數 1454	糙米飯(糙米自備)(蒸)	黑蜜豬排(KF) 黑蜜豬排(80片*米油) 1554 片	三角油豆腐肉燥(滷) 中三角油豆腐(4g*開源) 1554 個 豬絞肉(粗絞肉*米油M) 18 Kg 青蔥 0.6 Kg 紅蔥頭(切碎) 0.6 Kg	部隊鍋(煮) 王子麵(50g*海味用) 80 包 高麗菜(切片) 47 Kg 韓國年糕(500g*包) 22 包 粗豆腐(大丁4.5K*莊興) 7 盤 胡蘿蔔(切片) 5 Kg 韓式泡菜(3K*包) 4 包 起司片(約84片*華冠) 2 包	產有機苜蓿白菜(燙) 有機苜蓿白菜(切段*蔡興) 90 Kg	柴魚豆腐湯(煮) 柴魚片(600g/包) 2 包 粗豆腐(小丁4.5K*莊興) 1 盤 青蔥 0.6 Kg	保久乳	醣類: 99.8 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 40.4 g 熱量: 840.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣含量:	5.6 3 1.0 2.5 0.0 0.9
月 日 星期五 餐數								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

2026/4/24

※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12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27日 星期一	芝麻飯(蒸)	天婦蘿(炸) 地瓜(去皮*泡水) 0.4 Kg 新鮮芋頭(去皮) 0.4 Kg 杏鮑菇 0.3 Kg 青椒(素) 0.3 Kg	酸菜白肉鍋(煮) 非基改豆皮角(素) 0.1 Kg 酸白菜(600g) 包 大白菜(切片) Kg 金針菇 Kg 凍豆腐(大丁*菜) 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	炒油菜(燙) 履歷油菜(切段) Kg	玉米穗湯(煮) 老薑片(0.6K*包) 包 冷凍玉米塊(CAS) Kg		醣類: 100 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 30.8 g 熱量: 743.7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 2.4 2.0 2.5 0.0 0.0
4月28日 星期二	白米飯(蒸)	凉拌茭白筍(煮) 茭白筍(去殼) 2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 香菜 0.1 Kg	麻婆豆腐(煮) 素肉燥(180g*包)N 1 包 豆瓣醬(3K*十全) 桶 粗豆腐(大丁*菜) 盤	椒鹽毛豆莢(煮) 八角粒(600g*包) 包 粗粒黑胡椒(600g*包) 包 毛豆莢(CAS) Kg	炒青江菜(燙) 履歷青江菜(切段) Kg	蘿蔔排骨湯(煮) 冷凍玉米塊(CAS) 0.6 Kg 白蘿蔔(中丁) Kg 乾海芽 Kg	小蕃茄(蒸)	醣類: 104 g 脂肪: 25.5 g 蛋白質: 30.5 g 熱量: 707.5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 2.6 1.3 2.5 1.0 0.0
4月29日 星期三	糯米飯	經典油飯(煮) 素肉燥(600g*包)N 1 包 冷凍芋頭(小丁)素 0.6 Kg 素皮絲(泡水切)N 0.2 Kg 水煮花生(KG)N Kg 乾香菇絲(Kg) 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(500g*包)N 1 包	水煮蛋(煮) 水煮蛋 30 個	有機高麗菜(炒) 木耳絲 Kg 有機高麗菜(片)*樹園 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	四神湯(煮) 冷凍皇帝豆 0.3 Kg 素排骨(滷)N 0.3 Kg 四神包 包	香蕉	醣類: 102 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 32.6 g 熱量: 785.9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 1.1 0.0
4月30日 星期四	糙米飯(糙米自備)(蒸)	茄汁豆包(煮) 生豆包(個*影)N 35 個 素食素茄醬(小)N 1 罐	三角油豆腐肉燥(滷) 中三角油豆腐(12g*個) 30 個 素肉燥(180g*包)N 1 包	部隊鍋(煮) 素蹄式泡菜(369g)N 1 罐 非基改豆皮角 0.1 Kg 王子麵(50g*罐味用) 包 韓國年糕(500g*包) 包 胡蘿蔔(切片) Kg 起司片(約84片*罐裝) 包 高麗菜(切片) Kg 粗豆腐(大丁*菜) 盤	產有機苜蓿白菜(燙) 有機苜蓿白菜(切段*牧司) Kg	海芽豆腐湯(煮) 乾海芽(兩) 1 兩 粗豆腐(小丁*菜) 盤	保久乳(蒸)	醣類: 99.8 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 40.4 g 熱量: 840.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣含量:	5.6 3 1.0 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

2026/4/24

※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: