

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18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8日 星期一 餐數 1285	芝麻飯(黑芝麻0.4K)(蒸)	卡啦雞腿堡(炸) 佳康卡啦雞腿堡(70片)85g 1385片	蔥爆豬柳(炒) 洋蔥(中丁) 47 Kg 豬柳*貴美M 42 Kg 青蔥 2 Kg	紅蘿蔔炒蛋(炒) 胡蘿蔔(切絲) 54 Kg 洗選蛋G 43 Kg	蒜香油菜(燙) 履歷油菜(切段) 74 Kg 生香菇(切) 3 Kg	筍片湯(煮) 鮮筍(切片)(泡冰) 35 Kg 大骨*米油M 15 Kg	餐盒(萬興中)	醣類: 92g 脂肪: 24.5g 蛋白質: 29.6g 熱量: 706.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.6 2.4 1.6 2.5 0.0 0.0
6月9日 星期二 餐數 1411	白米飯(蒸)	香蒜翅小腿(*2(烤)) 翅小腿(支)Q醃 3022支 蒜末(0.6K*包) 2包	三角油豆腐肉燥(滷) 中三角油豆腐(0.4g*個) 1511個 粗絞肉*貴美M 18 Kg 青蔥 0.6 Kg 紅蔥頭(切碎) 0.6 Kg	海帶三絲(炒) 海帶絲(切段) 35 Kg 白豆干絲(Kg*榮洲) 17 Kg 芹菜 7 Kg 胡蘿蔔(切絲) 6 Kg 薑絲(0.6K*包) 1包	炒地瓜葉(燙) 地瓜葉(處理好) 84 Kg 蒜片(0.6K*包) 1包	紅豆湯圓(煮) 桂蓮紅白小湯圓(0.6K) 40包 紅豆(履歷)O 24 Kg 老薑片(0.6K*包) 2包 二砂糖(25K*台糖) 1袋	鹽烤綜合堅果	醣類: 87.5g 脂肪: 27.5g 蛋白質: 33g 熱量: 729.5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 1.0 2.5 0.0 0.0
6月10日 星期三 餐數 1411	米粉(米粉4K)(煮)	滷豬排(滷) 萬興粗絞肉(60g*包) 1511片 八角粒(500g*包) 1包 老薑片(0.6K*包) 1包 蒜仁(0.6K*包) 1包 青蔥 0.6 Kg	刈包(蒸) 刈包皮(60g*個) 1511個	炒酸菜絲(蒸) 花生麵粉(200g*包) 70包 花生麵粉(200g*包) 12包 酸菜絲(12K*箱) 2箱 紅辣椒 0.3 Kg	有機黑葉白菜(炒) 有機黑葉白菜(切段) 81 Kg 玉米粒(Q) 3 Kg	芋頭米粉湯(煮) 高麗菜(切片) 40 Kg 新鮮芋頭(中丁) 38 Kg 肉絲*貴美M 36 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg 韭菜(切段) 3 Kg 油蔥酥(600g) 2包 乾香菇絲(Kg) 1 Kg	火龍果餐盒(中興小)餐盒(萬興小)	醣類: 104.5g 脂肪: 25g 蛋白質: 29.6g 熱量: 761.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.5 1.1 2.5 1.1 0.0
6月11日 星期四 餐數 1362	胚芽米飯(胚芽米10K)(蒸)	咖哩豬(煮) 萬興前腿肉丁*貴美M 84 Kg 馬鈴薯(大丁) 31 Kg 洋蔥(大丁) 14 Kg 胡蘿蔔(大丁) 8 Kg 咖哩粉(600g*小磅坊) 3盒 無鹽奶油(大)454g 2條	部隊鍋(煮) 王子麵(50g*香味用) 80包 高麗菜(切片) 44 Kg 韓國年糕(500g*包) 21包 每豆(大丁尺四*4.7K)L 6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	黑胡椒毛豆莢(煮) 毛豆莢(CAS) 64 Kg 八角粒(600g*包) 1包 每粒黑胡椒(600g*小磅坊) 1包	絲產有機青江菜(燙) 有機青江菜(切段) 81 Kg 枸杞(600g*包) 1包	山藥排骨湯(煮) 山藥(中丁) 39 Kg 中骨*陸輝 14 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: 108.8g 脂肪: 29.1g 蛋白質: 39g 熱量: 853.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣含量:	6 2.6 1.6 2.5 0.0 0.9
6月12日 星期五 餐數 1236	糙米飯(糙米自備)(蒸)	香酥魚柳條(*3(炸)) 萬興魚柳(條)海豐Q 4008條	豉汁雞丁(過油→煮) 雞胸丁(Q*卜峰) 48 Kg 洋蔥(中丁) 41 Kg 彩椒(中丁) 6 Kg 濃縮椰汁(2.5K*箱) 3箱 現榨椰汁(950ml)先生 1瓶	椒鹽烤杏鮑菇(烤) 杏鮑菇(頭切塊) 92 Kg 七味粉(300g*小磅坊) 1包 橄欖油(1L*奧利塔) 1罐 粗粒黑胡椒(600g*小磅坊) 1包	炒空心菜(燙) 履歷空心菜(切段) 65 Kg 蒜片(0.6K*包) 1包	玉米濃湯(煮) 馬鈴薯(小丁) 16 Kg 玉米濃湯粉(1K) 15 Kg 洋蔥(小丁) 5 Kg 洗選蛋G 5 Kg 三色豆(CAS) 2 Kg		醣類: 97g 脂肪: 26.5g 蛋白質: 33.1g 熱量: 758.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.9 2.8 1.7 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2026/6/5

\*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18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8日 星期一	芝麻飯(蒸)	鐵板豆腐(煮) 傳統豆腐(2k*盒) 1盒	凉拌腐竹(煮) 紅辣椒(條) 1條	紅蘿蔔炒蛋(炒) 洗選蛋G Kg	清香油菜(燙) 生香菇(切) Kg	筍片湯(煮) 乾香菇(兩) 1兩		醣類: 92g	全穀雜糧類	5.6
餐數	14	木耳絲 0.1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	小黃瓜 0.8 Kg 乾腐竹(KG)N 0.3 Kg 芹菜 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	胡蘿蔔(切絲) Kg	履歷油菜(切段) Kg	薑片(兩) 1兩 鮮筍(切片)(泡水) Kg		脂肪: 24.5g	豆魚蛋肉類	2.4
								蛋白質: 29.6g	蔬菜類	1.6
								熱量: 706.9大卡	油脂類	2.5
									水果類	0.0
									乳品類	0.0
6月9日 星期二	白米飯(蒸)	三杯豆腸(炒) 生豆腸(切片*袋)茶L 1.2 Kg	三角油豆腐肉燥(滷) 中三角油豆腐(34g*個)茶L 30個	海帶三絲(炒) 薑絲(0.6K*包) 包	炒地瓜葉(燙) 地瓜葉(處理好) Kg	紅豆湯圓(煮) 老薑片(0.6K*包) 包	鹽烤綜合堅果	醣類: 87.5g	全穀雜糧類	5.5
餐數	16	九層塔(兩) 1兩 杏鮑菇(頭切塊)茶 0.7 Kg	素肉燥(180g*包)N 1包	白豆干絲(Kg*茶洲) Kg 芹菜 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 海帶絲(切段) Kg		綠豆紅白小湯圓(0.6k) 包 紅豆(履歷)O Kg 二砂糖(25K*台糖) 袋		脂肪: 27.5g	豆魚蛋肉類	3
								蛋白質: 33g	蔬菜類	1.0
								熱量: 729.5大卡	油脂類	2.5
									水果類	0.0
									乳品類	0.0
									鈣含量:	
6月10日 星期三	米粉(煮)	香煎火腿蛋(煎) 雞蛋(粒)G 35粒 素火腿(1K*條)N 2條	刈包(蒸) 刈包皮(60g*個) 16個	炒酸菜絲(炒) 花生麵粉(300g*包) 包 紅辣椒 Kg 酸菜絲(12K*箱) 箱	產有機黑葉白菜(燙) 玉米粒(Q) Kg 有機黑葉白菜(切段*款) Kg	芋頭米粉湯(煮) 炸豆包(切四丁*彩南) 0.5 Kg 芹菜(珠) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg 乾香菇絲(Kg) Kg 新鮮芋頭(中丁) Kg	火龍果	醣類: 104.5g	全穀雜糧類	5.5
餐數	16							脂肪: 25g	豆魚蛋肉類	2.5
								蛋白質: 29.6g	蔬菜類	1.1
								熱量: 761.4大卡	油脂類	2.5
									水果類	1.1
									乳品類	0.0
6月11日 星期四	胚芽米飯(蒸)	素咖哩(煮) 原味素雞包(600g)N 2包 素咖哩塊(250g*盒)N 1盒 冷凍皇帝豆 0.1 Kg 胡蘿蔔(大丁) Kg 馬鈴薯(大丁) Kg	部隊鍋(煮) 素韓式泡菜(369g)N 1罐 非基改豆皮角 0.1 Kg 王子麵(50g*調味用) 包 韓國年糕(500g*包) 包 胡蘿蔔(切片) Kg 起司片(約8*4片*華冠) 包 高麗菜(切片) Kg 粗豆(大丁)尺四*4.7K) 盤	黑胡椒毛豆莢(煮) 八角粒(600g*包) 包 電燈黑胡椒(600g*小罐切) 包 毛豆莢(CAS) Kg	有機青江菜(燙) 枸杞(600g*包) 包 有機青江菜(切段*款) Kg	山藥排骨湯(煮) 素排骨(溼)N 0.2 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 枸杞(600g*包) 包 紅棗(600g*包) 包 山藥(中丁) Kg	保久乳	醣類: 108.8g	全穀雜糧類	6
餐數	16							脂肪: 29.1g	豆魚蛋肉類	2.6
								蛋白質: 39g	蔬菜類	1.6
								熱量: 853.1大卡	油脂類	2.5
									水果類	0.0
									乳品類	0.9
									鈣含量:	
6月12日 星期五	糙米飯(蒸)	烤麩三鮮茭白筍(煮) 烤麩*茶L 0.5 Kg 茭白筍(切片) 0.5 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	蕃茄炒豆包(煮) 鳳梨罐頭(563g*罐) 1罐 炸豆包(切四丁*彩南) 1 Kg 牛蕃茄 0.6 Kg	椒鹽烤杏鮑菇(烤) 七味粉(100g*小罐切) 包 粗粒黑胡椒(600g*小罐切) 包 杏鮑菇(頭切塊) Kg 橄欖油(1L*奧利塔) 罐	炒空心菜(燙) 履歷空心菜(切段) Kg	玉米濃湯(煮) 原裝(常)金黃玉米濃湯包 1包 三色豆(CAS) Kg 玉米粒(Q) Kg 洗選蛋G Kg 馬鈴薯(小丁) Kg		醣類: 97g	全穀雜糧類	5.9
餐數	16							脂肪: 26.5g	豆魚蛋肉類	2.8
								蛋白質: 33.1g	蔬菜類	1.7
								熱量: 758.9大卡	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

2026/6/5

※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 呂世勳

營養師:

營養師 洪曉文

午餐秘書:

午餐秘書 洪采榮

校長:

二林國小 校長 陳福順