

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10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13日 星期一	芝麻飯(黑芝麻0.5K)(蒸)	蒜味蜂蜜翅小腿(烤) 翅小腿(支*Q)醃 3028 支 烘焙紙(20張/條) 2 條 蒜末(0.6K*包) 2 包 蜂蜜(3K*桶) 2 桶	蔥爆豬柳(炒) 洋蔥(中丁) 52 Kg 前腿豬柳*米迪M 39 Kg 青蔥 2 Kg	凉拌海帶根(煮) 海帶根 75 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包 熟白芝麻 0.5 Kg	炒高麗菜(炒) 高麗菜(切片) 83 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	筍片湯(煮) 鮮筍(切片)(泡冰) 40 Kg 大骨*米迪M 15 Kg		醣類: 91.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 33.8 g 熱量: 748.7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 1.8 2.5 0.0 0.0
4月14日 星期二	白米飯(蒸)	冬瓜燒鴨(煮) 鴨丁(Q) 108 Kg 冬瓜(去皮去籽) 40 Kg 梅乾菜切絲 7 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包	筍乾燒肉(煮) 筍乾(濕) 54 Kg 前腿肉丁*米迪M 45 Kg	芋香白菜(煮) 大白菜(切片) 65 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	有機青江菜(燙) 有機青江菜(切段*軟) 89 Kg	柴魚豆腐湯(煮) 粗豆腐(小丁4.5K*包) 9 盤 柴魚片(600g/包) 3 包 青蔥 0.6 Kg	香蕉	醣類: 107 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 29.7 g 熱量: 707.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣含量:	5.5 2.4 1.9 2.5 1 0.0
4月15日 星期三	燉飯(蒸)	油野菇雞肉燉飯(煮) 滑雞肉丁*CAS燉雞 45 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 30 Kg 秀珍菇 15 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 玉米濃湯粉(1K) 6 包 無鹽奶油(大)454g 6 條 洋結罐頭(3K*桶) 3 桶	香酥雞腿(炸) 棒棒腿DG*CAS*醃 1554 支	日式章魚燒(烤) 章魚燒(粒) 1554 粒 烘焙紙(20張/條) 2 條 魚片(A1600g)包章魚白片 1 包 蝦米(2.4K*小番切) 1 罐 海苔粉(300g*包)北斗 1 包	韭香銀芽(炒) 豆芽菜 85 Kg 胡蘿蔔(切絲) 4 Kg 韭菜(切段) 4 Kg 木耳絲 2 Kg	結頭菜排骨湯(煮) 結頭菜(中丁) 33 Kg 中骨*陸輝 18 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包	芭樂	醣類: 104 g 脂肪: 25.5 g 蛋白質: 30.5 g 熱量: 767.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.6 1.3 2.5 1 0.0
4月16日 星期四	燕麥飯(燕麥10K)(蒸)	古早味肉排(炸) 蜜糖大排(80片*永新775g) 1554 片	蕃茄燴豆腐(煮) 牛蕃茄(去蒂頭) 48 Kg 粗豆腐(大丁4.5K*包) 16 盤 香菇(3.15K*包)香菇 2 桶 青蔥 1 Kg	日式佃煮(煮) 鮮筍(大丁) 40 Kg 秀珍菇 24 Kg 胡蘿蔔(大丁) 15 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 10 Kg 蹄膀小排(1K*包)N 9 包 柴魚片(600g/包) 1 包 味醂(1.8L*)菊 1 罐 (鮮筍提前)	有機荷蘭白菜(炒) 有機荷蘭白菜(切段*軟) 90 Kg	菜叻仔魚蛋花湯(煮) 洗選蛋G 18 Kg 韓國紫菜(600g)北斗 2 包 熟叻仔魚(3K*箱)Q 1 箱	保久乳	醣類: 100.3 g 脂肪: 30.6 g 蛋白質: 39.9 g 熱量: 836.2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:	5.5 2.9 1.4 2.5 0.0 0.9
4月17日 星期五	紅藜麥飯(紅藜麥3K)(蒸)	味噌魚(烤) 旗魚片(Q*樂鑫) 1554 片 味噌(3K*盒) 5 盒 烘焙紙(20張/條) 2 條	豉汁雞丁(過油→煮) 洋蔥(中丁) 48 Kg 滑雞肉丁*CAS燉雞 45 Kg 彩椒(中丁) 6 Kg 瑞福柳橙汁(2.5K*箱) 3 桶 瑞福柳橙汁(930ml)先生 1 瓶	凉拌海菜(煮) 海帶梗絲 76 Kg 熟白芝麻 0.3 Kg	蒜香油菜(燙) 臘臘油菜(切段) 90 Kg	青蛙下蛋(煮) 山粉圓 8 Kg 百香果醬(樂鑫*4K)北斗 5 桶 瑞福柳橙汁(1000ml) 2 瓶 二砂糖(25K*台罐) 1 袋		醣類: 90 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 29.3 g 熱量: 697.7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 1.5 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2026/4/10

*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10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13日 星期一 餐數 16	芝麻飯(蒸)	茄汁豆包(煮) 生豆包(個*彩)N 35 個 素食蕃茄醬(小)N 1 罐	塔香茄子(炒) 九層塔(兩) 1 兩 茄子(切段) 1 Kg 獨腸(切片*彩兩)N 1 Kg	凉拌海帶根(煮) 薑絲(0.6K*包) 包 海帶根 Kg 熟白芝麻 Kg	炒高麗菜(炒) 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg	筍片湯(煮) 鮮筍(切片)(泡水) Kg		醣類: 91.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 33.8 g 熱量: 748.7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 1.8 2.5 0.0 0.0
4月14日 星期二 餐數 16	白米飯(蒸)	乾扁四季豆(煮) 熟白芝麻(兩) 1 兩 生豆腸(切段*素) 0.7 Kg 新鮮四季豆(切段) 0.7 Kg 素皮絲(KG*泡水)N 0.2 Kg	油腐滷肉(煮) 中三角油豆腐(34g*包) 35 個 素肉燥(600g*包)N 1 包 筍乾(濕) Kg	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	有機青江菜(燙) 有機青江菜(切段*款) Kg	海芽豆腐湯(煮) 乾海芽(兩) 1 兩 粗豆類(小丁4.5K*包) 盤	香蕉	醣類: 107 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 29.7 g 熱量: 707.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣含量:	5.5 2.4 1.9 2.5 1 0.0
4月15日 星期三 餐數 16	燉飯(蒸)	培根奶油燉飯(煮) 全素玉米濃湯(600g)N 1 包 素火腿(500g*條)N 1 條 無鹽奶油(大)454g 條 杏鮑菇(頭切塊) Kg 秀珍菇 Kg 洋菇罐頭(3K*桶) 桶	素菜捲(炸) 素菜捲(個)N 35 個	鳳梨木耳(煮) 鳳梨罐頭(563g*罐) 1 罐 彩椒(中丁) 0.5 Kg 乾川耳(小朵)N 0.1 Kg	炒銀芽(炒) 木耳絲 Kg 豆芽菜 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	結頭菜排骨湯(煮) 素排骨(溼)N 0.2 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 結頭菜(中丁) Kg	芭樂	醣類: 104 g 脂肪: 25.5 g 蛋白質: 30.5 g 熱量: 767.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.6 1.3 2.5 1 0.0
4月16日 星期四 餐數 16	燕麥飯(蒸)	古早味肉排(煎) 素黑胡椒肉排(片)N 35 片	蕃茄燴豆腐(煮) 牛蕃茄(去蒂頭) Kg 粗豆類(大丁4.5K*包) 盤	日式佃煮(煮) 杏鮑菇(頭切塊) Kg 秀珍菇 Kg 胡蘿蔔(大丁) Kg 鮮筍(大丁) Kg 筍類小桶(1K*包)N 包	有機苜荊白菜(炒) 有機苜荊白菜(切段*款) Kg	紫菜蛋花湯(煮) 素小滑丸(KG)N 0.3 Kg 韓國紫菜(600g)北斗 包 洗選蛋G Kg	保久乳	醣類: 100.3 g 脂肪: 30.6 g 蛋白質: 39.9 g 熱量: 836.2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:	5.5 2.9 1.4 2.5 0.0 0.0
4月17日 星期五 餐數 16	紅藜麥飯(蒸)	烤麩*紫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	茶香豆干米血(滷) 米血(450g*香味可)N 2 包 豆干(四分干*紫)L 1 Kg 麥香紅茶(60g*包) 1 包	凉拌海菜(煮) 海帶梗絲 Kg 熟白芝麻 Kg	炒油菜(燙) 臘腿油菜(切段) Kg	青蛙下蛋(煮) 山粉圓 Kg 現榨檸檬汁(1000ml) 瓶 百香果(果粒*4K)北斗 桶 二砂罐(25K*台罐) 袋		醣類: 90 g 脂肪: 24.5 g 蛋白質: 29.3 g 熱量: 697.7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 1.5 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2026/4/10

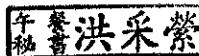
*本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

*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:

