

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4週食譜設計(葷)
菜單組成 材料用量

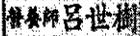
日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
3月2日 星期一 餐數 1454	芝麻飯(黑芝麻0.5%) (蒸)	蜜汁雞排(烤) 雞排(TS5Q)醃 1554 片 烘培紙(20張/條) 2 條 茄汁肉肉醬(12K*品高) 1 箱 熟白芝麻 0.3 Kg	馬鈴薯起司蒸蛋(蒸) 洗選蛋G 66 Kg 馬鈴薯(切絲) 25 Kg 單色乳酪絲(1K*耶威) 6 包 鮮奶(家庭裝*光泉) 5 瓶 蒸蛋紙(50張*包) 2.04 包	腰果花椰菜(炒) 冷凍青花菜(CAS) 110 Kg 玉米粒(Q) 15 Kg 生腰果N 5 Kg 胡蘆蔔(切片) 3 Kg	蒜香青江菜(燙) 履歷青江菜(切段) 95 Kg	冬瓜山粉圓(煮) 冬瓜糖塊 40 個 山粉圓 7 Kg 現榨檸檬汁(950ml/瓶) 3 瓶	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 3.0 1.3 2.5 0.0 0.9
3月3日 星期二 餐數 1378	乾麵(白油麵10%) (蒸)	炸醬麵(煮) 豬絞肉(粗絞肉*米迪M) 47 Kg 碎豆干丁*榮洲L 27 Kg 小黃瓜(切絲) 20 Kg 薑末(0.6K*包) 2 包 甜麵醬(3K*非基) 2 箱 青蔥 1 Kg 豆瓣醬(3K*十全) 1 桶 蒜末(0.6K*包) 1 包	檸檬雞柳條(*3)(炸) 檸檬雞柳條(大威CAS) 4434 條	冰心地瓜(蒸) 履歷冰心地瓜(條格) 1478 條	除產有機小松菜(燙) 履歷小松菜(切段) 90 Kg	結頭菜湯(煮) 結頭菜(中丁) 43 Kg 大骨*米迪M 15 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包	堅果隨身包	醣類: 87 g 脂肪: 26.5 g 蛋白質: 31.5 g 熱量: 712.5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 2.8 0.9 2.5 0.0 0.0
3月4日 星期三 餐數 1454	白米飯(蒸)	酸菜鴨(煮) 鴨丁(Q) 120 Kg 酸菜(切粗絲) 27 Kg 老薑片(0.6K*包) 2 包	筍乾燒肉(煮) 前腿肉丁*米迪M 45 Kg 筍乾(濕) 45 Kg	蝦香胡瓜(煮) 胡瓜(切片) 82 Kg 生香菇(切) 9 Kg 白精靈菇 9 Kg 木耳絲 5 Kg 蝦皮 1 Kg	履歷葉萵苣(炒) 履歷葉萵苣(切段) 95 Kg	海芽豆腐湯(煮) 粗豆腐(小丁4.5K*旺興) 10 盤 乾海芽 1.5 Kg 青蔥 0.6 Kg	(酸菜提前) (筍乾提前)	醣類: 91.5 g 脂肪: 25 g 蛋白質: 30.3 g 熱量: 712.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.5 1.8 2.5 0.0 0.0
3月5日 星期四 餐數 1421	燕麥飯(燕麥10%) (蒸)	古早味肉排(炸) 豬排大排(90片*永新) 1521 片	魚香豆腐(煮) 粗豆腐(大丁4.5K*旺興) 21 盤 豬絞肉(粗絞肉*米迪M) 20 Kg	椒鹽烤杏鮑菇(烤) 杏鮑菇(頭切塊) 105 Kg 橄欖油(1L*奧利塔) 1 罐 七味粉(300g*小禮坊) 1 包 粗粒黑胡椒(600g*小禮坊) 1 包	炒高麗菜(炒) 高麗菜(切片) 94 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘆蔔(切絲) 3 Kg	玉米濃湯(煮) 馬鈴薯(小丁) 20 Kg 玉米粒(Q) 15 Kg 洋蔥(小丁) 6 Kg 洗選蛋G 6 Kg 三色豆(CAS) 2 Kg	保久乳	醣類: 100.8 g 脂肪: 31.1 g 蛋白質: 40.7 g 熱量: 845.9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 1.5 2.5 0.0 0.9
3月6日 星期五 餐數 1421	紅藜麥飯(紅藜麥3%) (蒸)	味噌魚(烤) 旗魚片(Q*樂益) 1521 片 味噌(3K*盒) 5 盒 烘培紙(20張/條) 2 條	茶香滷蛋(滷) 白煮蛋(去殼*個) 1521 個 麥香紅茶(60g*包) 15 包	日式佃煮(煮) 白蘿蔔(大丁) 39 Kg 秀珍菇 24 Kg 胡蘆蔔(大丁) 15 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 10 Kg 蒟蒻小把(1K*包)N 9 包 味醂(1.8L*菊) 1 罐 柴魚片(600g/包) 1 包	有機菠菜(燙) 履歷菠菜(*切段) 98 Kg	豬血湯(煮) 豬血切中丁(豬血湯用) 41 Kg 韭菜(切段) 10 Kg 大骨*米迪M 9 Kg 油蔥酥(600g) 3 包 薑絲(0.6K*包) 1 包	(提前)	醣類: 90.5 g 脂肪: 25 g 蛋白質: 30 g 熱量: 707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 2.5 1.3 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2026/2/26

※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4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		
3月2日 星期一 餐數 16	芝麻飯(蒸)	日式揚出豆腐(炸) 中華雞蛋(300g) 6盒 洗滌蛋(粒)G 3粒 海苔絲(25g)分裝 1包 麵包粉(300g*包)北 1包	馬鈴薯起司蒸蛋(蒸) 蒸蛋紙(50張*包) 包 洗滌蛋G Kg 馬鈴薯(切絲) Kg 鮮奶(家庭號*光泉) 瓶	腰果花椰菜(炒) 玉米粒(Q) Kg 生腰果N Kg 冷凍青花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(切片) Kg	炒青江菜(燙) 臘臘青江菜(切段) Kg	冬瓜山粉圓(煮) 冬瓜糖塊 個 現榨檸檬汁(95ml)光生 瓶 山粉圓 Kg	保久乳	醣類: 99.8g 脂肪: 31.1g 蛋白質: 40.5g 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 3.0 1.3 2.5 0.0 0.9
3月3日 星期二 餐數 16	乾麵(蒸)	炸醬麵(煮) 菜肉燥(600g*包)N 1包 菜肉燥(泡小丁)N 0.3 Kg 薑末(0.6K*包) 包 小黃瓜(切絲) Kg 碎豆干丁*榮洲L Kg 豆瓣醬(3K*十全) 箱 甜麵醬(3K*非基) 箱	煎豆包三蔬(煎) 牙籤 35支 炸豆包(個*彰南)N 35個 冷凍玉米筍 0.4 Kg 新鮮四季豆 0.4 Kg 胡蘿蔔(去皮) 0.3 Kg	冰心地瓜(蒸) 圓形冰心地瓜(條格) 35條	除產有機小松菜(燙) 有機小松菜(切段) Kg	結頭菜湯(煮) 老薑片(0.6K*包) 包 結頭菜(中丁) Kg	堅果隨身包	醣類: 87g 脂肪: 26.5g 蛋白質: 31.5g 熱量: 712.5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 2.8 0.9 2.5 0.0 0.0
3月4日 星期三 餐數 16	白米飯(蒸)	酸菜肚片鍋(煮) 鮑魚菇 1 Kg 素排骨酥(乾)N 0.5 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 酸菜(切粗絲) Kg	油豆腐肉(煮) 中三油豆腐(3kg*包)N 35個 素肉燥(600g*包)N 1包 筍乾(濕) Kg	鮮菇胡瓜(煮) 木耳絲 Kg 生香菇(切) Kg 白精靈菇 Kg 胡瓜(切片) Kg	履歷葉萵苣(炒) 履歷葉萵苣(切段) Kg	海芽豆腐湯(煮) 乾海芽 Kg 粗豆腐(小丁4.5K*狂興) 盤		醣類: 91.5g 脂肪: 25g 蛋白質: 30.3g 熱量: 712.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2.5 1.8 2.5 0.0 0.0
3月5日 星期四 餐數 16	燕麥飯(蒸)	心猴頭菇素腰花(炒) 枸杞(兩) 1兩 原味猴頭菇包(600g)N 1包 素腰花(600g*包)N 1包 新鮮甜豆(處理好) 0.4 Kg	魚香豆腐(煮) 素肉燥(180g*包)N 1包 粗豆腐(大丁4.5K*狂興) 盤	椒鹽烤杏鮑菇(烤) 七味粉(300g*小罐) 包 粗粒黑胡椒(400g*小罐) 包 杏鮑菇(頭切塊) Kg 橄欖油(1L*奧利塔) 罐	炒高麗菜(炒) 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg	玉米濃湯(煮) 鮮(甜)金戒玉米濃湯包 1包 三色豆(CAS) Kg 玉米粒(Q) Kg 洗滌蛋G Kg 馬鈴薯(小丁) Kg	保久乳	醣類: 100.8g 脂肪: 31.1g 蛋白質: 40.7g 熱量: 845.9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 1.5 2.5 0.0 0.9
3月6日 星期五 餐數 16	紅藜麥飯(蒸)	乾扁四季豆(煮) 熟白芝麻(兩) 1兩 生豆腐(切段*榮)素L 0.7 Kg 新鮮四季豆(切段) 0.7 Kg 素皮絲(KG*泡水)N 0.2 Kg	茶香酒蛋(滷) 白煮蛋(去殼*個) 35個 麥香紅茶(60g*包) 包	日式佃煮(煮) 白蘿蔔(大丁) Kg 杏鮑菇(頭切塊) Kg 秀珍菇 Kg 胡蘿蔔(大丁) Kg 薄鹽小捲(1K*包)N 包	有機菠菜(燙) 有機菠菜(切段) Kg	當歸湯(煮) 薑片(兩) 1兩 當歸藥膳包 1包 冬瓜(中丁) 0.3 Kg 生香菇(切) 0.2 Kg 素皮絲(泡水切)N 0.1 Kg		醣類: 90.5g 脂肪: 25g 蛋白質: 30g 熱量: 707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 2.5 1.3 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

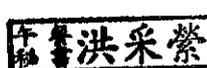
2026/2/26

※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:

