

彰化縣二林. 新生. 萬合. 中興. 萬興國中. 萬興國小 115學年度第一學期第1週午餐食譜設計(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		
8月31日星期一	芝麻飯(黑芝麻0.4K)(蒸)	咖哩豬(煮) 醃製前腿肉丁*貴美M 90 Kg 馬鈴薯(大丁) 33 Kg 洋蔥(大丁) 15 Kg 胡蘿蔔(大丁) 9 Kg 咖哩粉(600g*小磨坊) 3 盒 無鹽奶油(大)454g 2 條	三角油豆腐肉燥(滷) 中三角油豆腐(34g*個)98L 1552 個 粗絞肉*貴美M 18 Kg 青蔥 0.6 Kg 紅蔥頭(切碎) 0.6 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*華冠) 6 包 鮮奶(家庭號*光泉) 5 瓶 蒸蛋紙(50張*包) 2.03 包	蒜香青江菜(燙) 履歷青江菜(切段) 87 Kg	柴魚豆腐湯(煮) 粗豆腐(小丁尺寸四*4.7K)L 9 盤 柴魚片(600g/包) 3 包 青蔥 0.6 Kg	光泉鮮乳(21)	醣類： 103.3 g 脂肪： 31.6 g 蛋白質： 41.5 g 熱量： 863.6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 3.1 0.8 2.5 0.0 0.9
9月1日星期二	黃油麵(黃油麵185K)	肉燥油麵(煮) 黃油麵 185 Kg 粗絞肉*貴美M 63 Kg 豆芽菜 24 Kg 韭菜(切段) 3 Kg 青蔥 1 Kg	檸檬雞柳條(*2(炸) 檸檬雞柳條(雞*大成CAS 3104 條	奶黃包(蒸) 小奶黃包(32g*南山) 1552 個	有機高麗菜(燙) 有機高麗菜(片)*桃園 90 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	大骨筍絲湯(煮) 鮮筍(切絲) 35 Kg 大骨*米油M 18 Kg (鮮筍提前)	保久乳	醣類： 128.8 g 脂肪： 27.6 g 蛋白質： 39.4 g 熱量： 921.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.5 2.3 1.1 2.5 0.0 0.9
9月2日星期三	地瓜飯(地瓜中丁30K)(蒸)	可樂豬腳(煮) 豬腳丁*貴美M 100 Kg 前腿肉丁*貴美M 35 Kg 可樂(2L*大) 6 瓶 老薑片(0.6K*包) 1 包 蒜仁(0.6K*包) 1 包 青蔥 0.6 Kg	紅蘿蔔炒蛋(炒) 洗選蛋G 62 Kg 胡蘿蔔(切絲) 48 Kg	鐵板銀芽(炒) 豆芽菜 80 Kg 肉絲*貴美M 15 Kg 韭菜(切段) 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg 粗粒黑胡椒(600g*小磨坊) 1 包	蒜香油菜(燙) 履歷油菜(切段) 88 Kg	黃瓜排骨湯(煮) 胡瓜(中丁) 45 Kg 中骨*陸輝 15 Kg 薑片(0.6K*包) 1 包	火龍果(20)	醣類： 90.5 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 32.2 g 熱量： 742.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.3 3.1 1.9 2.5 1.1 0.0
9月3日星期四	胚芽米飯(胚芽米10K)(蒸)	香酥雞翅(炸) 雞翅(CAS)醃 1552 支	魚香豆腐(煮) 粗絞肉*貴美M 21 Kg 粗豆腐(大丁尺寸四*4.7K)L 20 盤	海帶三絲(炒) 海帶絲(切段) 39 Kg 白豆干絲(Kg*榮洲)L 17 Kg 芹菜 7 Kg 胡蘿蔔(切絲) 6 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包	產有機黑葉白菜(燙) 有機黑葉白菜(切段)歐哥 88 Kg	冬瓜山粉圓(煮) 冬瓜糖塊 40 個 山粉圓 7 Kg 現榨檸檬汁(950ml)先生 3 瓶		醣類： 96.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 34.2 g 熱量： 770.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.1 3 1.0 2.5 0.0 0.0
9月4日星期五	紫米飯(紫米10K)(蒸)	香烤旗魚(烤) 旗魚片(Q*樂鑫) 1552 片 烘培紙(20張/條) 2 條	脆瓜肉燥(煮) 粗絞肉*貴美M 63 Kg 洋蔥(小丁) 18 Kg 花瓜罐(大)3K 8 罐 薑末(0.6K*包) 1 包	嫩炒箭筍(炒) 箭筍(3K*包) 30 包 肉絲*貴美M 21 Kg 木耳絲 7 Kg 蒜末(0.6K*包) 1 包 紅辣椒 0.5 Kg	炒蚵白菜(炒) 履歷蚵白菜(切段) 88 Kg	玉米排骨湯(煮) 冷凍玉米塊(Q) 60 Kg 中骨*陸輝 15 Kg 老薑片(0.6K*包) 2 包	堅果隨身包(15)	醣類： 86 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 30.9 g 熱量： 701.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.2 2.7 1.6 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/8/28

※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：營養師呂世樹

營養師：營養師洪曉文

午餐秘書：午餐秘書洪采榮

校長：二林國小陳福順(2)

彰化縣二林. 新生. 萬合. 中興. 萬興國中. 萬興國小 115學年度第一學期第1週素食食譜設計(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		
8月31日星期一	芝麻飯(蒸)	素咖哩(煮) 原味猴頭菇包(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	三角油豆腐肉燥(滷) 中三角油豆腐(34g*個)滷L 35個 素肉燥(180g*包)N 1包	馬鈴薯起司蒸蛋(蒸) 蒸蛋紙(50張*包) 包 洗選蛋G Kg 馬鈴薯(切絲) Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 包 鮮奶(家庭號*光泉) 瓶	炒青江菜(燙) 履歷青江菜(切段) Kg	海芽豆腐湯(煮) 乾海芽(兩) 1兩 粗豆腐(小丁尺寸四*4.7K)L 盤	光泉鮮乳(21)	醣類： 103.3 g 脂肪： 31.6 g 蛋白質： 41.5 g 熱量： 863.6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 3.1 0.8 2.5 0.0 0.9
餐數 18										
9月1日星期二	黃油麵	肉燥油麵(煮) 素肉燥(600g*包)N 1包 豆芽菜 Kg 黃油麵 Kg	揚出豆腐(炸) 中華雞蛋豆腐(300g) 6盒 洗選蛋(粒)G 6粒 海苔絲(25g)分裝 1包 麵包粉(500g*包)北 1包	奶黃包(蒸) 小奶黃包(32g*南山) 18個	有機高麗菜(燙) 木耳絲 Kg 有機高麗菜(片)*桃園 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	筍絲湯(煮) 非基改豆皮(條) 1條 鮮筍(切絲) Kg	保久乳	醣類： 128.8 g 脂肪： 27.6 g 蛋白質： 39.4 g 熱量： 921.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.5 2.3 1.1 2.5 0.0 0.9
餐數 18										
9月2日星期三	地瓜飯(蒸)	茄子豆腐(煮) 茄子(素) 1.3 Kg 九層塔(兩) 1兩 生豆腐(切段*榮)素L 0.8 Kg	紅蘿蔔炒蛋(炒) 洗選蛋G Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	鐵板銀芽(炒) 白豆干絲(Kg*榮洲)素L 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg 粗粒黑胡椒(600g*包) 包 豆芽菜 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	炒油菜(燙) 履歷油菜(切段) Kg	黃瓜湯(煮) 素皮絲(泡水切)N 0.1 Kg 薑片(0.6K*包) 包 胡瓜(中丁) Kg	火龍果(20)	醣類： 90.5 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 32.2 g 熱量： 742.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.3 3.1 1.9 2.5 1.1 0.0
餐數 18										
9月3日星期四	胚芽米飯(蒸)	素菜捲(炸) 素菜捲(個)N 35個	魚香豆腐(煮) 素肉燥(180g*包)N 1包 粗豆腐(大丁尺寸四*4.7K)L 盤	海帶三絲(炒) 薑絲(0.6K*包) 包 白豆干絲(Kg*榮洲)L Kg 芹菜 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 海帶絲(切段) Kg	產有機黑葉白菜(燙) 有機黑葉白菜(切段)歐哥 Kg	冬瓜山粉圓(煮) 冬瓜糖塊 個 現榨檸檬汁(950ml)先生 瓶 山粉圓 Kg		醣類： 96.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 34.2 g 熱量： 770.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.1 3 1.0 2.5 0.0 0.0
餐數 18										
9月4日星期五	紫米飯(蒸)	鳳梨木耳(煮) 鳳梨罐頭(565g*罐) 1罐 彩椒(中丁) 0.6 Kg 乾川耳(小朵)N 0.1 Kg	雪菜豆干(炒) 紅辣椒(條)素 1條 豆干丁*榮洲L 0.8 Kg 雪裡紅(醃) 0.6 Kg 鴻喜菇 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg	嫩炒箭筈(炒) 素肉燥(600g*包)N 1包 木耳絲 Kg 箭筈(3K*包) 包	炒蚵白菜(炒) 履歷蚵白菜(切段) Kg	玉米湯(煮) 素排骨(溼)N 0.2 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 冷凍玉米塊(Q) Kg	堅果隨身包(15)	醣類： 86 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 30.9 g 熱量： 701.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.2 2.7 1.6 2.5 0.0 0.0
餐數 18										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/8/28

※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：營養師呂世樹

營養師：營養師洪曉文

午餐秘書：

午餐秘書：洪采棠

校長：

二林國小陳福順(校)