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7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		
10月12日星期一 餐數1452	白米飯(蒸)	無骨香雞排(炸)	筍乾燒肉(煮)	芋香白菜(煮)	蒜香青江菜(燙)	柴魚豆腐湯(煮)	保久乳(20)	醣類： 104.8 g 脂肪： 28.1 g 蛋白質： 37.1 g 熱量： 820.5大卡	全穀雜糧類 5.7 豆魚蛋肉類 2.4 蔬菜類 1.7 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.9 鈣含量：	
		無骨香雞排(100片*片)60g 1552 片	筍乾(濕) 72 Kg 前腿肉丁*貴美M 51 Kg (筍乾提前)	大白菜(切片) 66 Kg 新鮮芋頭(大丁) 20 Kg 肉絲*貴美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	履歷青江菜(切段) 88 Kg	粗豆腐(小丁尺四*4.7K)L 9 盤 柴魚片(600g/包) 3 包 青蔥 0.6 Kg				
10月13日星期二 餐數1425	黃油麵(黃油麵182K)	肉燥油麵(煮)	檸檬雞柳條(*2(炸)	冰心地瓜(蒸)	有機高麗菜(炒)	榨菜肉絲湯(煮)	香蕉	醣類： 105 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 30.4 g 熱量： 705.1大卡	全穀雜糧類 5.5 豆魚蛋肉類 2.6 蔬菜類 1.2 油脂類 2.5 水果類 1.1 乳品類 0.0	
		粗絞肉*貴美M 62 Kg 豆芽菜 24 Kg 韭菜(切段) 3 Kg 青蔥 1 Kg	檸檬雞柳條(條*大成)CAS 3050 條	履歷冰心地瓜(條格) 1525 條	有機高麗菜(片)*桃園 88 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	肉絲*貴美M 12 Kg 榨菜絲(12K*箱) 4 箱 薑絲(0.6K*包) 1 包 (榨菜提前)				
10月14日星期三 餐數1482	白米飯(蒸)	*菇紅薏仁豆乳飯(煮	紅酒燉肉(煮)	蝦仁蒸蛋(蒸)	腰果花椰菜(炒)	蕎麥紅茶(煮)	黃金奇異果(20)	醣類： 108.5 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 32.9 g 熱量： 808.6大卡	全穀雜糧類 5.8 豆魚蛋肉類 2.9 蔬菜類 1.0 油脂類 2.5 水果類 1.1 乳品類 0.0	
		紅薏仁 16 Kg 秀珍菇 13 Kg 鴻喜菇 13 Kg 履歷豆漿(5K*榮洲)L 10 包 生香菇(切) 5 Kg 胡蘿蔔(小丁) 5 Kg 蒜末(0.6K*包) 1 包 (紅薏仁提前)	前腿肉丁*貴美M 93 Kg 馬鈴薯(大丁) 30 Kg 胡蘿蔔(大丁) 15 Kg 洋蔥(中丁) 5 Kg 料理用紅酒(600ml) 4 瓶 蒜仁(0.6K*包) 1 包 無鹽奶油(大)454g 1 條 月桂葉(100g*包) 0.99 包	洗選蛋G 66 Kg 蝦仁(Q) 6 Kg 蒸蛋紙(50張*包) 1.93 包 (肉丁提前)	冷凍青花菜(CAS) 82 Kg 冷凍玉米筍(片) 15 Kg 木耳絲 5 Kg 生腰果N 5 Kg	麥香紅茶(60g*包) 40 包 蕎麥O 8 Kg 二砂糖(25K*台糖) 1 袋				
10月15日星期四 餐數1334	胚芽米飯(胚芽米9K)(蒸)	糖醋魚丁(煮)	麻辣鴨血豆腐(煮)	日式佃煮(煮)	縣產有機蚵白菜(炒	紅豆烤奶(煮)		醣類： 102.9 g 脂肪： 28.3 g 蛋白質： 36.5 g 熱量： 812.3大卡	全穀雜糧類 6.2 豆魚蛋肉類 3.0 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.2 鈣含量：	
		鯊魚(切丁*CAS) 160 Kg 洋蔥(中丁) 28 Kg 彩椒(中丁) 7 Kg 番茄醬(3.15K*歐美特)塑膠 2 桶	鴨血(鴨血) 47 Kg 粗豆腐(大丁尺四*4.7K)L 9 盤 豆瓣醬(3K*十全) 2 桶 薑絲(0.6K*包) 1 包 花椒粒(KG) 0.6 Kg 青蔥 0.5 Kg	鮮筍(大丁) 37 Kg 秀珍菇 22 Kg 胡蘿蔔(大丁) 14 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 9 Kg 蒟蒻小捲(1K*包)N 8 包 柴魚片(600g/包) 1 包 味醂(1.8L*)菊 1 罐	有機銅白菜(切段*欽哥) 77 Kg 玉米粒(Q) 4 Kg	紅豆(履歷)O 22 Kg 麥香紅茶(60g*包) 17.01 包 奶粉 8 Kg 二砂糖(25K*台糖) 1 袋 (紅豆提前)				
10月16日星期五 餐數1335	糙米飯(糙米自備)(蒸)	燈汁雞丁(過油→炒	紅蘿蔔炒蛋(炒)	涼拌海菜(煮)	蒜香油菜(燙)	蘿蔔大骨湯(煮)		醣類： 92.5 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 29.1 g 熱量： 702.4大卡	全穀雜糧類 5.5 豆魚蛋肉類 2.3 蔬菜類 2.0 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
		清雞肉丁*CAS耀陞 81 Kg 洋蔥(中丁) 27 Kg 彩椒(中丁) 5 Kg 濃縮柳橙汁(2.5K*桶) 3 桶 現榨檸檬汁(950ml)先生 1 瓶	洗選蛋G 57 Kg 胡蘿蔔(切絲) 44 Kg	海帶梗絲 70 Kg 熟白芝麻 0.3 Kg	履歷油菜(切段) 81 Kg	白蘿蔔(中丁) 44 Kg 大骨*米迪M 15 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336 2026/10/8

※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：午餐秘書洪采縈 校長：二林國小陳福順

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7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		
10月12日星期一	白米飯(蒸)	茄汁豆包(煮)	燒筍絲豆筍海帶(煮	芋香白菜(煮)	炒青江菜(燙)	海芽豆腐湯(煮)	保久乳(20)	醣類：104.8 g	全穀雜糧類	5.7
		生豆包(個*彰)N 35 個	鮮筍(切粗絲) 1 Kg	大白菜(切片) Kg	履歷青江菜(切段) Kg	乾海芽(兩) 1 兩		脂肪：28.1 g	豆魚蛋肉類	2.4
		素食蕃茄醬(小)N 1 罐	海帶結 0.6 Kg	木耳絲 Kg		粗豆腐(小丁尺四*4.7K)L 盤		蛋白質：37.1 g	蔬菜類	1.7
			豆筍(KG)N 0.3 Kg	金針菇 Kg				熱量：820.5大卡	油脂類	2.5
				胡蘿蔔(切絲) Kg					水果類	0.0
				乾香菇絲(Kg) Kg					乳品類	0.9
餐數18				新鮮芋頭(大丁) Kg					鈣含量：	
10月13日星期二	黃油麵	肉燥油麵(煮)	香酥菜捲(炸)	冰心地瓜(蒸)	有機高麗菜(炒)	榨菜肉絲湯(煮)	香蕉	醣類：105 g	全穀雜糧類	5.5
		素肉燥(600g*包)N 1 包	素菜捲(個)N 35 個	履歷冰心地瓜(條格) 35 條	木耳絲 Kg	素肉絲(乾)N 0.1 Kg		脂肪：25.5 g	豆魚蛋肉類	2.6
		豆芽菜 Kg			有機高麗菜(片)*桃園 Kg	薑絲(0.6K*包) 包		蛋白質：30.4 g	蔬菜類	1.2
					胡蘿蔔(切絲) Kg	榨菜絲(12K*箱) 箱		熱量：705.1大卡	油脂類	2.5
									水果類	1.1
									乳品類	0.0
餐數18										
10月14日星期三	白米飯(蒸)	菇紅薏仁豆乳飯(煮	紅酒燉肉(煮)	蝦仁蒸蛋(蒸)	腰果花椰菜(炒)	蕎麥紅茶(煮)	黃金奇異果(20)	醣類：108.5 g	全穀雜糧類	5.8
		生香菇(切) Kg	凍豆腐(大丁*榮)素L 1 Kg	素蒟蒻蝦仁(300g包)N 1 包	木耳絲 Kg	麥香紅茶(60g*包) 包		脂肪：27 g	豆魚蛋肉類	2.9
		秀珍菇 Kg	素羊肉(大期600g*包)N 1 包	蒸蛋紙(50張*包) 包	生腰果N Kg	蕎麥O Kg		蛋白質：32.9 g	蔬菜類	1.0
		紅薏仁 Kg	月桂葉(100g*包) 包	洗選蛋G Kg	冷凍玉米筍(片) Kg	二砂糖(25K*台糖) 袋		熱量：808.6大卡	油脂類	2.5
		胡蘿蔔(小丁) Kg	無鹽奶油(大)454g 條		冷凍青花菜(CAS) Kg				水果類	1.1
		鴻喜菇 Kg	料理用紅酒(600ml) 瓶						乳品類	0.0
		履歷豆漿(5K*榮洲)L 包	胡蘿蔔(大丁) Kg							
餐數18			馬鈴薯(大丁) Kg							
10月15日星期四	胚芽米飯(蒸)	拌茭白筍山藥蔬(煮	三杯豆腐(煮)	日式佃煮(煮)	綠產有機蚵白菜(炒	紅豆烤奶(煮)		醣類：102.9 g	全穀雜糧類	6.2
		山藥 1 Kg	粗豆腐(大丁尺四*4.7K)L 1 盤	杏鮑菇(頭切塊) Kg	玉米粒(Q) Kg	麥香紅茶(60g*包) 包		脂肪：28.3 g	豆魚蛋肉類	3.0
		茭白筍(去殼) 1 Kg	九層塔(兩) 1 兩	秀珍菇 Kg	有機蚵白菜(切段)歆哥 Kg	奶粉 Kg		蛋白質：36.5 g	蔬菜類	1.5
		白果仁罐頭(290g*罐) 1 罐		胡蘿蔔(大丁) Kg		紅豆(履歷)O Kg		熱量：812.3大卡	油脂類	2.5
		枸杞(兩)素 1 兩		鮮筍(大丁) Kg		二砂糖(25K*台糖) 袋			水果類	0.0
		生香菇 0.2 Kg		蒟蒻小捲(1K*包)N 包					乳品類	0.2
餐數18									鈣含量：	
10月16日星期五	糙米飯(蒸)	猴頭菇炒素腰花(煮	紅蘿蔔炒蛋(炒)	涼拌海菜(煮)	炒油菜(燙)	蘿蔔湯(煮)		醣類：92.5 g	全穀雜糧類	5.5
		原味猴頭菇包(600g)N 1 包	洗選蛋G Kg	海帶梗絲 Kg	履歷油菜(切段) Kg	老薑片(0.6K*包) 包		脂肪：24 g	豆魚蛋肉類	2.3
		素腰花(600g*包)N 1 包	胡蘿蔔(切絲) Kg	熟白芝麻 Kg		白蘿蔔(中丁) Kg		蛋白質：29.1 g	蔬菜類	2.0
		紅棗(兩) 1 兩						熱量：702.4大卡	油脂類	2.5
		秀珍菇 0.7 Kg							水果類	0.0
		毛豆仁 0.3 Kg							乳品類	0.0
餐數18										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336 2026/10/8

※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：午餐秘書洪采縈 校長：二林國小校長陳福順