

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3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		
9月14日星期一	白米飯(蒸)	肉骨茶小排(煮) 前腿肉丁*貴美M 72 Kg 軟骨丁*陸輝 30 Kg 白蘿蔔(中丁)手切 18 Kg 肉骨茶包 15 包 蒜仁(0.6K*包) 3 包 青蔥 0.5 Kg	丁香花生(炒) 豆干片*榮洲L 45 Kg 小魚干(KG*) 10 Kg 油花生 9 Kg 青蔥 1 Kg	香酥起司球(*2(炸) 起司球(個) 3104 個	蒜香大白菜(燙) 大白菜(切片) 105 Kg	日式豆腐湯(煮) 粗豆腐(小丁尺寸四*4.7K) 10 盤 柴魚片(600g/包) 3 包 乾海芽 1 Kg 昆布(0.6K*包) 1 包 青蔥 0.6 Kg	保久乳(20)	醣類： 111.3 g 脂肪： 31.1 g 蛋白質： 41.9 g 熱量： 892.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.4 3 0.9 2.5 0.0 0.9 550.0mg
9月15日星期二	白油麵(白油麵205K)	肉醬義大利麵(煮) 粗絞肉*貴美M 48 Kg 洋蔥(小丁) 18 Kg 蕃茄丁罐頭(2.5K*罐) 10 罐 玉米粒(Q) 7 Kg 洋菇罐頭(3K*桶) 6 桶 胡蘿蔔(小丁) 5 Kg 蕃茄醬(3.15K*歐美特) 3 桶 蒜末(0.6K*包) 1 包	麥克雞塊(*3(炸) 麥克雞塊(個) 4656 個	現烤小可鬆(烤) 可頌生麵團(20g) 1600 個 烘焙紙(20張/條) 2 條 糖粉 1.5 Kg	有機高麗菜(炒) 有機高麗菜(片)*桃園 90 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	玉米濃湯(煮) 馬鈴薯(小丁) 20 Kg 玉米粒(Q) 15 Kg 玉米濃湯粉(1K) 6 包 洋蔥(小丁) 6 Kg 洗選蛋G 6 Kg 三色豆(CAS) 2 Kg	產履黃豆奶(每月一次)	醣類： 68 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 30.4 g 熱量： 641.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.2 3 1.0 2.5 0.0 0.0
9月16日星期三	芝麻飯(黑芝麻0.4K)(蒸)	卡啦雞腿(炸) 梅棒腿D6*CAS*脆 1552 支 太陽酥漿粉(20K*袋) 1 袋	日式蒸蛋(蒸) 洗選蛋G 63 Kg 魚板片(國產) 6 Kg 蒸蛋紙(50張*包) 2.03 包	玉米四寶(煮) 玉米粒(Q) 45 Kg 小黃瓜(小丁) 24 Kg 粗絞肉*貴美M 18 Kg 胡蘿蔔(小丁) 7 Kg 毛豆仁 2 Kg	炒青花菜(煮) 冷凍青花菜(CAS) 111 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	冬菜筍片湯(煮) 鮮筍(切片) 40 Kg 太骨*米迪M 15 Kg 冬菜(3K*桶) 1 桶 (鮮筍提前)	藍莓(*10)*20	醣類： 101 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 34.5 g 熱量： 789.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.1 3 1.3 2.5 0.2 0.0
9月17日星期四	胚芽米飯(胚芽米10K)(蒸)	糖醋魚丁(煮) 鯊魚(切丁*Q) 150 Kg 洋蔥(中丁) 30 Kg 彩椒(中丁) 8 Kg 蕃茄醬(3.15K*歐美特) 2 桶	麻辣鴨血豆腐(煮) 鴨血(鴨血) 51 Kg 前腿肉片*米迪M 12 Kg 粗豆腐(大丁尺寸四*4.7K) 8 盤 熟大腸(切*陸) 3 Kg 豆瓣醬(3K*十全) 2 桶 酸菜(切粗絲*12K) 1 箱 薑絲(0.6K*包) 1 包 花膠(200g/包) 4包 450g, 魚翅(100g/包) 15g	日式佃煮(煮) 白蘿蔔(大丁) 40 Kg 秀珍菇 24 Kg 胡蘿蔔(大丁) 15 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 10 Kg 蒟蒻小捲(1K*包)N 9 包 味醂(1.8L)*菊 1 罐 柴魚片(600g/包) 1 包	有機蚵白菜(炒) 有機蚵白菜(切段*歐哥) 84 Kg 玉米粒(Q) 4 Kg	紅豆烤奶(煮) 紅豆(履歷)O 24 Kg 麥香紅茶(60g*包) 18.01 包 奶粉 9 Kg 二砂糖(25K*台糖) 1 袋 (紅豆提前)		醣類： 100.5 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 34.2 g 熱量： 781.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.2 2.9 1.5 2.5 0.0 0.0 217.3mg
9月18日星期五	五穀飯(五穀米10K)(蒸)	鹹水雞(煮) 翅小腿(支*CAS)羅陸 3104 支 冷凍青花菜(CAS) 24 Kg 冷凍玉米筍(片) 5 Kg 蒜末(0.6K*包) 2 包 青蔥 0.6 Kg	花瓜肉燥(煮) 粗絞肉*貴美M 48 Kg 洋蔥(小丁) 34 Kg 碎瓜(12K*箱) 2 箱	奶油白菜(煮) 大白菜(切片) 120 Kg 信功培根(KG*CAS) 9 Kg 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg 無鹽奶油(大)454g 4 條 康寶白汁粉(1K*包) 3 包 鴻喜菇 2 Kg	韭香銀芽(炒) 有機豆芽菜*淨芽 85 Kg 胡蘿蔔(切絲) 4 Kg 韭菜(切段) 4 Kg 木耳絲 2 Kg	四神湯(煮) 山藥(中丁) 42 Kg 四神包 15 包 中骨*陸輝 15 Kg	綜合堅果(翠果子)	醣類： 105 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 35.7 g 熱量： 810.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.3 3 2.1 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/9/11

※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 校長陳福順

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3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		
9月14日星期一	白米飯(蒸)	素肉骨茶(煮) 冷凍玉米塊(Q) 1.5 Kg 凍豆腐(大丁*榮) 1 Kg 鴻喜菇 0.6 Kg 肉骨茶包 包 白蘿蔔(中丁)手切 Kg	青龍椒炒豆干(煮) 豆干片*榮洲L 1.5 Kg 豆鼓(約70g*小包)素 1 包 紅辣椒(條) 1 條 青龍椒(素) 0.6 Kg	香酥起司球(*2(炸)) 起司球(個) 70 個	炒大白菜(燙) 大白菜(切片) Kg	日式豆腐湯(煮) 昆布(0.6K*包) 包 乾海芽 Kg 粗豆腐(小丁*4.7K) 盤	保久乳(20)	醣類： 111.3 g 脂肪： 31.1 g 蛋白質： 41.9 g 熱量： 892.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.4 3 0.9 2.5 0.0 0.9
9月15日星期二	白油麵	肉醬義大利麵(煮) 素肉燥(600g*包)N 1 包 素食蕃茄醬(小)N 1 罐 玉米粒(Q) Kg 胡蘿蔔(小丁) Kg 蕃茄丁罐頭(2.5K*罐) 罐 洋菇罐頭(3K*桶) 桶	煎豆包三蔬(炸) 牙籤 35 支 生豆包(個*彰)N 35 個 新鮮四季豆 0.7 Kg 胡蘿蔔(去皮) 0.5 Kg 新鮮玉米筍(素) 0.4 Kg	現烤小可鬆(烤) 可頌生麵團(20g) 個 烘培紙(20張/條) 條 糖粉 Kg	有機高麗菜(炒) 木耳絲 Kg 有機高麗菜(片)*桃園 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	玉米濃湯(煮) 素濃湯粉(120g*包)N 1 包 三色豆(CAS) Kg 玉米粒(Q) Kg 洗選蛋G Kg 馬鈴薯(小丁) Kg	產履黃豆奶(每月一次)	醣類： 68 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 30.4 g 熱量： 641.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.2 3 1.0 2.5 0.0 0.0
9月16日星期三	芝麻飯(蒸)	天婦羅(炸) 地瓜薯條(KG) 1.5 Kg 杏鮑菇(素) 1 Kg 南瓜(切片)素 1 Kg 黏師父酥炸粉(1K*包) 1 包	日式蒸蛋(蒸) 素魚板片(Kg)N 0.2 Kg 蒸蛋紙(50張*包) 包 洗選蛋G Kg	玉米四寶(煮) 素肉燥(180g*包)N 2 包 小黃瓜(小丁) Kg 毛豆仁 Kg 玉米粒(Q) Kg 胡蘿蔔(小丁) Kg	炒青花菜(煮) 冷凍青花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	冬菜筍片湯(煮) 鮮筍(切片) Kg 冬菜(3K*桶) 桶	藍莓(*10)※20	醣類： 101 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 34.5 g 熱量： 789.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.1 3 1.3 2.5 0.2 0.0
9月17日星期四	胚芽米飯(蒸)	糖醋獅子頭(煮) 素獅子頭(大)N 35 個 素食蕃茄醬(小)N 1 罐 彩椒(切片)素 0.6 Kg	三杯豆腐(煮) 九層塔(兩) 1 兩 粗豆腐(大丁*4.7K) 1 盤	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 蹄膀小捲(1K*包)N 包	有機蚵白菜(炒) 玉米粒(Q) Kg 有機蚵白菜(切段*款哥) Kg	紅豆烤奶(煮) 麥香紅茶(60g*包) 包 奶粉 Kg 紅豆(履歷)O Kg 二砂糖(25K*台糖) 袋		醣類： 100.5 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 34.2 g 熱量： 781.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.2 2.9 1.5 2.5 0.0 0.0
9月18日星期五	五穀飯(蒸)	涼拌甜筍(煮) 甜筍(去殼) 3 Kg 沙拉醬(500g*包) 1 包	三杯豆腸(炒) 生豆腸(切片*榮)素L 2 Kg 九層塔(兩) 1 兩 杏鮑菇(頭切塊)素 1 Kg	奶油白菜(煮) 素火腿(500g*條)N 1 條 素濃湯粉(120g*包)N 1 包 無鹽奶油(大)454g 條 大白菜(切片) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 鴻喜菇 Kg	有機豆芽菜(炒) 木耳絲 Kg 有機豆芽菜*淨芽 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	四神湯(煮) 素排骨(溼)N 0.2 Kg 四神包 包 山藥(中丁) Kg	綜合堅果(翠果子)	醣類： 105 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 35.7 g 熱量： 810.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.3 3 2.1 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/9/11

※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：午餐秘書洪采繁

校長：

二林國小校長陳福順(乙)