

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9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			
月	日	星期	一	餐數				糖類： #VALUE! 脂肪： #VALUE! 蛋白質： #VALUE! 熱量： #VALUE!	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：		
10月27日	星期二	白米飯	滷豬排(滷) 鮮奶刈包(45g/南山) 1552 個 八角粒(600g*包) 1 包 老薑片(0.6K*包) 1 包 蒜仁(0.6K*包) 1 包 青蔥 0.6 Kg	刈包(蒸) 花生糖粉(300g*包) 72 包 花生糖粉(200g*包) 12 包 酸菜絲(12K*箱) 2 箱 紅辣椒 0.3 Kg	炒酸菜絲(蒸) 花生糖粉(300g*包) 72 包 花生糖粉(200g*包) 12 包 酸菜絲(12K*箱) 2 箱 紅辣椒 0.3 Kg	縣產有機青松菜(炒) 鮮筍(切絲) 60 Kg 肉絲*貴美M 42 Kg 大骨*米迪M 12 Kg 胡蘿蔔(切絲) 10 Kg 芹菜 3 Kg 油蔥酥(600g) 2 包 乾香菇絲(Kg) 1 Kg 蝦米(冬蝦) 1 Kg	橘子	糖類： 117.5 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 33 g 熱量： 776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：	6.4 2.7 1.3 2.5 1 0.0	
10月28日	星期三	芝麻飯(黑芝麻0.4K)(蒸)	照燒雞腿排(烤) 雞排(TS5*CAS)廣S代 1552 片 照燒醬(2.4K*小磨坊)北斗 4 罐 烘培紙(20張/條) 2 條 熟白芝麻 0.3 Kg	蒸肉盤(蒸) 粗絞肉*貴美M 60 Kg 洋蔥(小丁) 18 Kg 蒸蛋紙(50張*包) 2 包 碎瓜(12K*箱) 2 箱 乾香菇絲(Kg) 1 Kg 薑末(0.6K*包) 1 包 青蔥 0.6 Kg	扁魚白菜滷(煮) 大白菜(切片) 90 Kg 木耳絲 9 Kg 胡蘿蔔(切絲) 8 Kg 非基改豆皮(1.8K*袋)N 2 袋 蝦米(冬蝦) 1 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.6 Kg 扁魚乾(無刺) 0.3 Kg	蒜香油菜(燙) 履歷油菜(切段) 88 Kg	酸辣湯(煮) 鮮筍(切絲) 18 Kg 豬血(切絲) 13 Kg 肉絲*貴美M 9 Kg 胡蘿蔔(切絲) 6 Kg 粗豆腐(小丁尺寸四*4.7K) 5 盤 木耳絲 3 Kg (鮮筍提前)	甘露梨(20)(煮)	糖類： 106.5 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 35.2 g 熱量： 823.3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 3.2 1.8 2.5 1 0.0
10月29日	星期四	胚芽米飯(胚芽米10K)(蒸)	紅燒魚丁(煮) 鯊魚(切丁CAS) 170 Kg 老薑片(0.6K*包) 2 包 蒜仁(0.6K*包) 2 包 青蔥 1 Kg 紅辣椒 0.3 Kg	蟹黃豆腐煲(煮) 粗豆腐(大丁尺寸四*4.7K)L 18 盤 胡蘿蔔(泥) 15 Kg 毛豆仁 6 Kg 蒜泥(0.6K*包) 2 包 青蔥(珠) 0.5 Kg	海苔波浪薯條(炸) 波浪薯條(2K*包) 40 包 海苔粉(300g*包)北斗 1 包	炒蚵白菜(燙) 履歷蚵白菜(切段) 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		糖類： 104.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 35.2 g 熱量： 806.3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：	6.7 3.0 0.8 2.5 0.0 0.0
10月30日	星期五	小米飯(小米10K)(蒸)	咖哩豬(煮) 醃製前腿肉丁*貴美M 84 Kg 馬鈴薯(大丁) 30 Kg 洋蔥(大丁) 14 Kg 胡蘿蔔(大丁) 8 Kg 咖哩粉(600g*小磨坊) 3 盒 無鹽奶油(大)454g 2 條	小瓜炒雞柳(炒) 小黃瓜(中丁) 60 Kg 冷藏里肌肉(雞柳條) 21 Kg 胡蘿蔔(切片) 6 Kg 蒜末(0.6K*包) 1 包 青蔥 0.3 Kg	洋菇炒雙花(煮) 冷凍青花菜(CAS) 58 Kg 冷凍白花菜(CAS) 36 Kg 洋菇罐頭(3K*桶) 5 桶 胡蘿蔔(切片) 5 Kg	有機味美菜(炒) 有機味美菜(切*款哥) 80 Kg	玉米蛋花湯(煮) 玉米粒(Q) 28 Kg 洗選蛋G 18 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包	堅果隨身包(15)	糖類： 108 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 31.9 g 熱量： 780.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣含量：	6.5 2.4 2.1 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/10/27

※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：營養師洪采榮

校長：

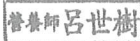
二林國小校長陳福順(乙)

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9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		
月								醣類：	全穀雜糧類	
日								#VALUE!	豆魚蛋肉類	
星期								脂肪：	蔬菜類	
一								#VALUE!	油脂類	
餐數								蛋白質：	水果類	
								#VALUE!	乳品類	
								熱量：	鈣含量：	
								#VALUE!		
10月27日星期二	白米飯	香煎火腿蛋(煎) 雞蛋(粒)G 35 粒 素火腿(1K*條)N 1 條	刈包(蒸) 鮮奶刈包(45g/南山) 18 個	炒酸菜絲(炒) 花生糖粉(300g*包) 包 紅辣椒 Kg 酸菜絲(12K*箱) 箱	縣產有機青松菜(炒) 有機青松菜(切段*款) Kg	竹筍肉絲鹹粥(煮) 豆干片*榮洲(素)L 1 Kg 芹菜 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 乾香菇絲(Kg) Kg 鮮筍(切絲) Kg	橘子	醣類： 117.5 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 33 g 熱量： 776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 2.7 1.3 2.5 1 0.0
10月28日星期三	芝麻飯(蒸)	香酥菜捲(炸) 素菜捲(個)N 35 個	涼拌秋葵(煮) 秋葵 2 Kg 沙拉醬(500g*包) 1 包	白菜滷(煮) 大白菜(切片) Kg 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 乾香菇絲(Kg) Kg 非基改豆皮(1.8K*袋)N 袋	炒油菜(燙) 臘壓油菜(切段) Kg	酸辣湯(煮) 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 鮮筍(切絲) Kg 粗豆腐(小丁尺寸四*4.7K)L 盤	甘露梨(20)(煮)	醣類： 106.5 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 35.2 g 熱量： 823.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3.2 1.8 2.5 1 0.0
10月29日星期四	胚芽米飯(蒸)	紅燒豆包(煮) 炸豆包(個*彰南)N 45 個 老薑片(0.6K*包) 包 紅辣椒 Kg	蟹黃豆腐煲(煮) 毛豆仁 Kg 胡蘿蔔(泥) Kg 粗豆腐(大丁尺寸四*4.7K)L 盤	海苔波浪薯條(炸) 海苔粉(300g*包)北斗 包 波浪薯條(2K*包) 包	炒蚵白菜(燙) 臘壓蚵白菜(切段) 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： 104.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 35.2 g 熱量： 806.3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：	6.7 3.0 0.8 2.5 0.0 0.0 226.0mg
10月30日星期五	小米飯(蒸)	素咖哩(煮) 原味猴頭菇包(600g)N 2 包 素咖哩塊(250g*盒)N 1 盒 毛豆仁 0.1 Kg 胡蘿蔔(大丁) Kg 馬鈴薯(大丁) Kg	黃瓜炒茭白筍(煮) 非基改豆皮(條)素 2 條 茭白筍(去殼) 1 Kg 小黃瓜(中丁) Kg	洋菇炒雙花(煮) 冷凍白花菜(CAS) Kg 冷凍青花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(切片) Kg 洋菇罐頭(3K*桶) 桶	有機味美菜(炒) 有機味美菜(切*款哥) Kg	玉米蛋花湯(煮) 薑絲(0.6K*包) 包 玉米粒(Q) Kg 洗選蛋G Kg	堅果隨身包(15)	醣類： 108 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 31.9 g 熱量： 780.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 2.4 2.1 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336 2026/10/27

※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：