

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2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7日 星期一	白米飯(蒸)	冬瓜燒鴨(煮) 鴨丁(Q) 110 Kg 冬瓜(去皮去籽) 39 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包	椒鹽毛豆莢(煮) 毛豆莢(CAS) 72 Kg 八角粒(600g*包)* 2 包 粗粒黑胡椒(600g*包) 2 包	凉拌海帶根(煮) 海帶根 77 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包 熟白芝麻 0.5 Kg	蒜香大白菜(燙) 大白菜(切片) 105 Kg	魚乾蘿蔔排骨湯(煮) 白蘿蔔(中丁) 42 Kg 中骨*陸輝 15 Kg 小魚干(KG*) 2 Kg 乾海芽 0.6 Kg	保久乳(20)	醣類： 104.3 g 脂肪： 26.1 g 蛋白質： 34.4 g 熱量： 789.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 2 2.2 2.5 0.0 0.9
9月8日 星期二	燉飯(蒸)	培根奶油燉飯(煮) 洋蔥(中丁) 36 Kg 彩椒(中丁) 10 Kg 倍功培根(3K*CAS) 6 包 洋菇罐頭(3K*桶) 6 桶 無鹽奶油(大)454g 6 條 玉米濃湯粉(1K) 6 包	無骨香雞排(炸) 無骨香雞排(100片*片)60g 1552 片	茶葉蛋(滷) 茶葉蛋 1552 個	炒青花菜(煮) 冷凍青花菜(CAS) 111 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	羅宋湯(煮) 馬鈴薯(中丁) 26 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 大骨*米迪M 12 Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 10 Kg	肚臍橙	醣類： 106 g 脂肪： 23 g 蛋白質： 27.1 g 熱量： 673.4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 2.1 1.4 2.5 1.1 0.0
9月9日 星期三	芝麻飯(黑芝麻0.4K)(蒸)	黑蜜肉排(炸) 黑蜜肉排(片*永新) 1552 片	豆輪肉燥(煮) 粗絞肉*貴美M 30 Kg 小豆輪 24 Kg	焗烤馬鈴薯(烤) 馬鈴薯(大丁) 115 Kg 無鹽奶油(大)454g 2 條 橄欖油(1L*奧利塔) 1 罐 粗粒黑胡椒(600g*小罐坊) 1 包	有機高麗菜(燙) 有機高麗菜(片)*統園 90 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	豬血湯(煮) 豬血切中丁(豬血湯用) 42 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	蘋果(22)	醣類： 116 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 33.1 g 熱量： 834.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.4 2.8 0.7 2.5 1.1 0.0
9月10日 星期四	胚芽米飯(胚芽米10K)(蒸)	蒲燒鯛魚(蒸) 蒲燒鯛魚(110片*2約34g) 1552 片	筍乾燒肉(煮) 筍乾(濕) 72 Kg 前腿肉丁*貴美M 51 Kg	芋香白菜(煮) 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	除產有機青江菜(燙) 有機青江菜(切段*款) 88 Kg	海芽豆腐湯(煮) 大骨*米迪M 9 Kg 粗豆腐(小丁尺寸四*4.7KJL) 8 盤 乾海芽 1 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包		醣類： 92.5 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 33.2 g 熱量： 745.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.6 2.9 1.7 2.5 0.0 0.0
9月11日 星期五	紅藜麥飯(紅藜麥3K)(蒸)	三杯雞(煮) 骨髓(骨髓丁CAS) 114 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 27 Kg 九層塔 1 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包 蒜仁(0.6K*包) 1 包 紅辣椒 0.3 Kg	碎脯玉米蛋(炒) 洗選蛋G 65 Kg 玉米粒(Q) 15 Kg 碎脯(12K*箱) 2 箱 青蔥 0.6 Kg	凉拌海菜(煮) 海帶梗絲 76 Kg 熟白芝麻 0.3 Kg	炒白花菜(煮) 冷凍白花菜(CAS) 111 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	金針肉絲湯(煮) 肉絲*貴美M 15 Kg 乾金針花(KG) 1.5 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包		醣類： 95.5 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 32.2 g 熱量： 744.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.8 2.7 1.7 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※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(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2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7日 星期一	白米飯(蒸)	鐵板豆腐(煮) 薄豆腐(大丁4.2K)L 1 盤 木耳絲 0.1 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	椒鹽毛豆莢(煮) 八角粒(600g*包) 包 粗粒黑胡椒(600g*包) 包 毛豆莢(CAS) Kg	凉拌海帶根(煮) 薑絲(0.6K*包) 包 海帶根 Kg 熟白芝麻 Kg	炒大白菜(燙) 大白菜(切片) Kg	蘿蔔排骨湯(煮) 冷凍玉米塊(Q) 1 Kg 白蘿蔔(中丁) Kg 乾海芽 Kg	保久乳(20)	醣類： 104.3 g 脂肪： 26.1 g 蛋白質： 34.4 g 熱量： 789.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣含量： 366.3mg	5.5 2 2.2 2.5 0.0 0.9
9月8日 星期二	燉飯(蒸)	培根奶油燉飯(煮) 全素玉米濃湯(600gN) 1 包 素火腿(500g*條)N 1 條 無鹽奶油(大)454g 條 彩椒(中丁) Kg 洋菇罐頭(3K*桶) 桶	炸細油豆腐(煮) 炸細油豆腐(60g*個)第L 35 個	茶葉蛋(滷) 茶葉蛋 35 個	炒青花菜(煮) 冷凍青花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	羅宋湯(煮) 秀珍菇 0.4 Kg 牛蕃茄(去蒂頭) Kg 馬鈴薯(中丁) Kg	肚臍橙	醣類： 106 g 脂肪： 23 g 蛋白質： 27.1 g 熱量： 673.4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： 366.3mg	5.5 2.1 1.4 2.5 1.1 0.0
9月9日 星期三	芝麻飯(蒸)	猴頭菇素腰花(煮) 秀珍菇 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 原味猴頭菇包(600gN) 1 包 素腰花(600g*包)N 1 包 毛豆仁 0.5 Kg	豆輪肉燥(煮) 素肉燥(600g*包)N 1 包 小豆輪 Kg	焗烤馬鈴薯(烤) 無鹽奶油(大)454g 條 粗粒黑胡椒(600g*小罐坊) 包 馬鈴薯(大丁) Kg 橄欖油(1L*奧利塔) 罐	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	當歸皮絲湯(煮) 當歸雞腿包(新光)北斗 1 包 薑片(兩) 1 兩 秀珍菇 0.7 Kg 素皮絲(泡水切)N 0.3 Kg	蘋果(22)	醣類： 116 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 33.1 g 熱量： 834.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣含量： 366.3mg	6.4 2.8 0.7 2.5 1.1 0.0
9月10日 星期四	胚芽米飯(蒸)	番茄豆包(煮) 炸豆包(個*彰南)N 35 個 鳳梨罐頭(565g*罐) 1 罐 牛蕃茄(去蒂頭) 0.6 Kg	燒筍絲豆筍海帶(煮) 鮮筍(切粗絲) 1.5 Kg 海帶結 0.8 Kg 豆筍(KG)N 0.5 Kg	芋香白菜(煮) 大白菜(切片) Kg 木耳絲 Kg 金針菇 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 乾香菇絲(Kg) Kg 新鮮芋頭(大丁) Kg	除產有機青江菜(燙) 有機青江菜(切段*款) Kg	海芽豆腐湯(煮) 薑絲(0.6K*包) 包 乾海芽 Kg 粗豆腐(小丁尺四*4.7K)L 盤		醣類： 92.5 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 33.2 g 熱量： 745.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣含量： 200.5mg	5.6 2.9 1.7 2.5 0.0 0.0
9月11日 星期五	紅藜麥飯(蒸)	紅燒烤麩(煮) 烤麩*榮L 1 Kg 乾香菇朵(兩) 1 兩 筍乾(濕) 0.7 Kg 水煮花生(KG)N 0.4 Kg 木耳絲 0.1 Kg	碎脯玉米蛋(炒) 玉米粒(Q) Kg 洗選蛋G Kg 碎脯(12K*箱) 箱	凉拌海菜(煮) 海帶梗絲 Kg 熟白芝麻 Kg	炒白花菜(煮) 冷凍白花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	金針肉絲湯(煮) 素皮絲(KG)N 0.3 Kg 薑絲(0.6K*包) 包 乾金針花(KG) Kg		醣類： 95.5 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 32.2 g 熱量： 744.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣含量： 200.5mg	5.8 2.7 1.7 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※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：校長陳福順(2)

2026/9/4