

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5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								醣類： #VALUE!	全穀雜糧類	
日								脂肪：	豆魚蛋肉類	
星期								#VALUE!	蔬菜類	
一								蛋白質：	油脂類	
餐數								#VALUE!	水果類	
								熱量：	乳品類	
								#VALUE!		
9月	拉麵(蒸)	日式豬排(炸)	水煮蛋(煮)	拉麵配菜(煮)	蒜香油菜(燙)	豚骨拉麵(煮)		醣類：	全穀雜糧類	5.5
29日		隨後豬肉(60g*片*煮用) 1552 片	水煮蛋 1552 個	玉米粒(Q) 24 Kg	臘臘油菜(切段) 88 Kg	小烏龍麵(盛家) 218 Kg		87 g	豆魚蛋肉類	3
星期日		洗滌蛋G 10 Kg		乾海芽 6 Kg		洋蔥(中丁) 30 Kg		脂肪：	蔬菜類	0.9
二		粗麵包粉(3K*包)南門 7 包				骨髓(骨髓丁CAS) 27 Kg		27.5 g	油脂類	2.5
餐數						大骨*米迪M 18 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
1452						木耳絲 7 Kg		32.9 g	乳品類	0.0
						胡蘿蔔(切絲) 5 Kg		熱量：	鈣含量：	
				(乾海芽提前)		臘臘豆漿(5K*榮洲) 5 包		727.1大卡		
9月	芝麻飯(黑芝麻0.4K)(蒸)	允指蒜香雞翅(烤)	五更腸旺(煮)	蝦香扁蒲(煮)	除產有機空心菜(炒)	蘿蔔排骨湯(煮)	黃金奇異果(20)	醣類：	全穀雜糧類	5.5
30日		雞翅(Q)醃 1552 支	鴨血(鴨血) 51 Kg	蒲瓜(去皮) 82 Kg	有機空心菜(切段)歐哥 88 Kg	白蘿蔔(中丁) 48 Kg		106 g	豆魚蛋肉類	3.0
星期三		乾蒜片(600g*包) 1 包	肉片*貴美M 12 Kg	白精靈菇 9 Kg		中骨*陸輝 15 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.7
餐數			粗豆腐(大丁及四*4.7K)L 8 盤	秀珍菇 9 Kg		老薑片(0.6K*包) 1 包		27.5 g	油脂類	2.5
1452			熟大腸(切*陸) 3 Kg	木耳絲 5 Kg		枸杞(600g*包) 1 包		蛋白質：	水果類	1
			豆瓣醬(3K*十全) 2 桶	蝦皮 1 Kg		紅棗(600g*包) 1 包		33.7 g	乳品類	0.0
			酸菜(切粗絲*12K) 1 箱					熱量：		
			薑絲(0.6K*包) 1 包					806.3大卡		
		(熟大腸提前)	粗豆腐(大丁及四*4.7K)L 8 盤							
10月	胚芽米飯(胚芽米10K)(蒸)	薑母鴨(煮)	蟹黃豆腐煲(煮)	絲瓜豆簽(煮)	蒜香青江菜(燙)	菜叻仔魚蛋花湯(煮)		醣類：	全穀雜糧類	5.6
1日		鴨丁(Q) 120 Kg	粗豆腐(大丁及四*4.7K)L 19 盤	絲瓜(去皮) 100 Kg	臘臘青江菜(切段) 88 Kg	洗滌蛋G 18 Kg		91.5 g	豆魚蛋肉類	2.4
星期日		米血切丁(CAS) 15 Kg	胡蘿蔔(泥) 15 Kg	豆簽(約720g*包) 5 包		韓國紫菜(600g)北斗 2 包		脂肪：	蔬菜類	1.5
四		薑汁(約500ml) 8 瓶	毛豆仁 6 Kg	薑絲(0.6K*包) 1 包		熟叻仔魚(3K*箱)Q 1 箱		24.5 g	油脂類	2.5
餐數		老薑片(0.6K*包) 2 包	蒜泥(0.6K*包) 2 包	青蔥 0.6 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
1452		麻油(3L*桶) 1 桶	青蔥(珠) 0.6 Kg					29.5 g	乳品類	0.0
								熱量：	鈣含量：	
								704.5大卡		
10月	糙米飯(糙米自備)(蒸)	香酥魚柳條(*2(國	打拋豬肉(煮)	什錦燴三鮮(煮)	有機高麗菜(炒)	山藥排骨湯(煮)		醣類：	全穀雜糧類	5.9
2日		風味魚塊(條*海寶)Q 3254 條	粗絞肉*貴美M 39 Kg	洋蔥(中丁) 14 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 90 Kg	山藥(中丁) 42 Kg		96 g	豆魚蛋肉類	3
星期日			豆干丁*榮洲L 30 Kg	肉片*貴美M 12 Kg	木耳絲 3 Kg	中骨*陸輝 15 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.5
五			牛蕃茄(去蒂頭) 21 Kg	脆筍片(12K*箱) 6 箱	胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	老薑片(0.6K*包) 1 包		27.5 g	油脂類	2.5
餐數			洋蔥(中丁) 9 Kg	水發魷魚 6 Kg		枸杞(600g*包) 1 包		蛋白質：	水果類	0.0
1452			九層塔 1 Kg	胡蘿蔔(切片) 6 Kg		紅棗(600g*包) 1 包		34.3 g	乳品類	0.0
			現榨檸檬汁(950ml)先生 1 瓶	蝦仁(3K*Q) 2 包				熱量：		
			魚露(500g*瓶) 1 瓶	(脆筍片提前)				768.7大卡		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/9/24

※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(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5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： #VALUE!	全穀雜糧類	
日								脂肪： #VALUE!	豆魚蛋肉類	
星期								蛋白質： #VALUE!	蔬菜類	
一								熱量： #VALUE!	油脂類	
餐數									水果類	
									乳品類	
9月29日	拉麵(蒸)	香煎豆包(煎) 生豆包(個*影)N 35 個	水煮蛋(煮) 水煮蛋 35 個	拉麵配菜(煮) 玉米粒(Q) Kg 乾海芽 Kg	炒油菜(燙) 腰壓油菜(切段) Kg	味噌拉麵(煮) 味噌(140g*包) 1 包 素皮絲(泡水切)N 0.5 Kg 小烏龍麵(盛家) Kg 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 腰壓豆漿(5K*榮洲)L 包		醣類： 87 g	全穀雜糧類	5.5
星期二								脂肪： 27.5 g	豆魚蛋肉類	3
餐數18								蛋白質： 32.9 g	蔬菜類	0.9
								熱量： 727.1大卡	油脂類	2.5
									水果類	0.0
									乳品類	0.0
9月30日	芝麻飯(蒸)	筍片燒油腐(炒) 小四角油豆腐丁(Kg*榮洲)L 1.8 Kg 鮮筍(切片) 1.2 Kg 生香菇 0.2 Kg	乾扁四季豆(煮) 生豆腸(切段*榮洲)L 1 Kg 新鮮四季豆(切段) 1 Kg 熟白芝麻(兩) 1 兩 素皮絲(KG*泡水)N 0.3 Kg	清炒扁蒲(煮) 木耳絲 Kg 白精靈菇 Kg 秀珍菇 Kg 蒲瓜(去皮) Kg	絲產有機空心菜(炒) 有機空心菜(切段)欣哥 Kg	蘿蔔排骨湯(煮) 素小清丸(KG)N 0.2 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 枸杞(600g*包) 包 紅棗(600g*包) 包 白蘿蔔(中丁) Kg	黃金奇異果(20)	醣類： 106 g	全穀雜糧類	5.5
星期三								脂肪： 27.5 g	豆魚蛋肉類	3.0
餐數18								蛋白質： 33.7 g	蔬菜類	1.7
								熱量： 806.3大卡	油脂類	2.5
									水果類	1
									乳品類	0.0
10月1日	胚芽米飯(蒸)	涼拌甜筍(煮) 甜筍(去殼) 3 Kg 沙拉醬(500g*包) 1 包	蟹黃豆腐煲(煮) 毛豆仁 Kg 胡蘿蔔(泥) Kg 粗豆腐(大丁*榮洲)L 4.7 Kg	絲瓜豆簽(煮) 薑絲(0.6K*包) 包 豆簽(約720g*包) 包 盤 絲瓜(去皮) Kg	炒青江菜(燙) 腰壓青江菜(切段) Kg	紫菜蛋花湯(煮) 素香菇大寶丸(KG)N 0.3 Kg 韓國紫菜(600g)北斗 包 洗選蛋G Kg		醣類： 91.5 g	全穀雜糧類	5.6
星期四								脂肪： 24.5 g	豆魚蛋肉類	2.4
餐數18								蛋白質： 29.5 g	蔬菜類	1.5
								熱量： 704.5大卡	油脂類	2.5
									水果類	0.0
									乳品類	0.0
10月2日	糙米飯(蒸)	猴頭菇炒素腰花(煮) 秀珍菇 1 Kg 紅棗(兩) 1 兩 原味猴頭菇包(600g)N 1 包 素腰花(600g*包)N 1 包 毛豆仁 0.5 Kg	打拋豬肉(煮) 素肉燥(600g*包)N 1 包 現榨檸檬汁(950ml)先生 瓶 九層塔 Kg 牛蕃茄(去蒂頭) Kg 豆干丁*榮洲L Kg	什錦燴三鮮(炒) 海帶白魷(0.6K)N 1 包 素豆雞片(Kg*影南)N 0.5 Kg 鵪鶉蛋(鵪鶉蛋) 0.4 Kg 生香菇(切) 0.2 Kg 脆筍片(12K*箱) 箱	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	山藥排骨湯(煮) 素排骨(滷)N 0.3 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 枸杞(600g*包) 包 紅棗(600g*包) 包 山藥(中丁) Kg		醣類： 96 g	全穀雜糧類	5.9
星期五								脂肪： 27.5 g	豆魚蛋肉類	3
餐數18								蛋白質： 34.3 g	蔬菜類	1.5
								熱量： 768.7大卡	油脂類	2.5
									水果類	0.0
									乳品類	0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/9/24

※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：三林國小陳福順(2)