

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8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19日 星期一	白米飯(蒸)	冬瓜燒鴨(煮) 鴨丁(Q) 108 Kg 冬瓜(去皮去籽) 38 Kg	玉米四寶(煮) 玉米粒(Q) 45 Kg 小黃瓜(小丁) 23 Kg 粗絞肉*貴美M 18 Kg 胡蘿蔔(小丁) 6 Kg 毛豆仁 2 Kg	黑胡椒毛豆英(煮) 毛豆英(CAS) 70 Kg 八角粒(600g*包) 2 包 粗粒黑胡椒(600g*包) 2 包	有機青松菜(燙) 有機青松菜(切段*款) 86 Kg	剝皮辣椒雞湯(煮) 白蘿蔔(中丁) 30 Kg 骨腿(骨腿丁CAS) 21 Kg 剝皮辣椒(600g*龍宏) 6 罐 薑片(0.6K*包) 2 包	保久乳(20)	醣類： 108.8 g 脂肪： 28.6 g 蛋白質： 38.2 g 熱量： 845.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.1 2.5 1.3 2.5 0.0 0.9
10月20日 星期二	燉飯(蒸)	油野菇雞肉燉飯(煮) 清雞肉丁*CAS罐頭 42 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 28 Kg 洋蔥(中丁) 15 Kg 秀珍菇 13 Kg 玉米濃湯粉(1K) 6 包 無鹽奶油(大)454g 6 條 洋菇罐頭(3K*桶) 3 桶	半香雞排(炸) 半香雞排*55(約120g)米費粉代 1441 片	日式章魚燒(烤) 章魚燒(粒) 1441 粒 烘培紙(20張/條) 2 條 海苔粉(300g*包)北斗 1 包 照燒醬(2.4K*小器切)北斗 1 罐 柴魚片A(600g/包)雙魚白片 1 包	炒青花菜(煮) 冷凍青花菜(CAS) 102 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	黃瓜排骨湯(煮) 胡瓜(去皮去籽) 44 Kg 中骨*陸輝 15 Kg 老薑片(0.6K*包) 1 包 枸杞(600g*包) 1 包 紅棗(600g*包) 1 包	產履黃豆奶(每月一次)	醣類： 90.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33.6 g 熱量： 743.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3 1.6 2.5 0.0 0.0
10月21日 星期三	燕麥飯(燕麥10K)(蒸)	紐奧良雞翅(烤) 雞翅(CAS)醃 1552 支 紐奧良調味粉(1K*包)北斗 1 包	豆輪肉燥(煮) 粗絞肉*貴美M 30 Kg 小豆輪 23 Kg (小豆輪提前)	開陽蒲瓜(煮) 蒲瓜(去皮) 82 Kg 秀珍菇 9 Kg 鴻喜菇 9 Kg 木耳絲 5 Kg 蝦皮 1 Kg	蒜香油菜(燙) 履歷油菜(切段) 88 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	橘子(22)(煮)	醣類： 118 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33.4 g 熱量： 853.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3 1.4 2.5 1.9 0.0
10月22日 星期四	胚芽米飯(胚芽米10K)(蒸)	紅燒豬軟骨(煮) 軟骨丁*陸輝(醃) 65 Kg 醃小排骨*米迪(肉多) 43 Kg 青蔥 1 Kg	部隊鍋(煮) 王子麵(50g*油味用) 80 包 高麗菜(切片) 48 Kg 韓國年糕條(500g*包) 22 包 粗豆腐(大丁尺四*4.7K)L 6 盤 胡蘿蔔(切片) 5 Kg 韓式泡菜(3K*包) 4 包 起司片(約84片*華冠) 2 包	起司烤馬鈴薯(烤) 馬鈴薯(大丁)手切 90 Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 8 包 橄欖油(1L*奧利塔) 1 罐 粗粒黑胡椒(600g*小器切) 1 包 義大利香料(250g) 1 包	縣產有機蚵白菜(炒) 有機蚵白菜(切段*款哥) 88 Kg	小魚乾豆腐湯(煮) 粗豆腐(小丁尺四*4.7K)L 11 盤 小魚干(KG*) 3 Kg 乾海芽 1 Kg		醣類： 95 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 734.3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 2.6 1.0 2.5 0.0 0.0
10月23日 星期五	糙米飯(糙米自備)(蒸)	蒲燒鯛魚(蒸) 蒲燒鯛魚(110片*Q)約45g 1552 片	碎脯蛋(炒) 洗選蛋G 65 Kg 玉米粒(Q) 15 Kg 碎脯(12K*箱) 2 箱 青蔥 0.6 Kg	髮菜羹(煮) 大白菜(切片) 73 Kg 肉絲*貴美M 18 Kg 金針菇 12 Kg 木耳絲 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 6 Kg 乾香菇絲(Kg) 1 Kg 髮菜N 0.6 Kg (碎脯提前)	炒空心菜(炒) 履歷空心菜(切段) 88 Kg	玉米排骨湯(煮) 冷凍玉米塊(Q) 60 Kg 中骨*陸輝 18 Kg 老薑片(0.6K*包) 2 包	綜合堅果(翠果子)15	醣類： 105 g 脂肪： 25 g 蛋白質： 32 g 熱量： 773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 2.5 1.5 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/10/16

※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：校長陳福順
校務：校務長陳福順

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8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19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	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	黑胡椒毛豆莢(煮) 八角粒(600g*包) 包 粗粒黑胡椒(600g*包) 包 毛豆莢(CAS) Kg	有機青松菜(燙) 有機青松菜(切段*款) Kg	剝皮辣椒雞湯(煮) 素雞丁(濕)N 0.4 Kg 剝皮辣椒(600g*龍宏) 罐 薑片(0.6K*包) 包 白蘿蔔(中丁) Kg	保久乳(20)	醣類： 108.8 g 脂肪： 28.6 g 蛋白質： 38.2 g 熱量： 845.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.1 2.5 1.3 2.5 0.0 0.9
10月20日 星期二	燉飯(蒸)	培根奶油燉飯(煮) 素火腿(500g*條)N 1 條 全素玉米濃湯粉(600g)N 1 包 無鹽奶油(大)454g 條 杏鮑菇(頭切塊) Kg 秀珍菇 Kg 洋菇罐頭(3K*桶) 桶	紅燒油豆腐 大四季油豆腐(55g*條)素L 35 個	鳳梨木耳(煮) 鳳梨罐頭(565g*罐) 1 罐 彩椒(中丁) 0.5 Kg 乾川耳(小朵)N 0.1 Kg	炒青花菜(煮) 冷凍青花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	黃瓜素扁食湯(煮) 素餛飩(約28粒*盒)N 1 盒 胡瓜(去皮去籽) Kg	產履黃豆奶(每月一次)	醣類： 90.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33.6 g 熱量： 743.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3 1.6 2.5 0.0 0.0
10月21日 星期三	燕麥飯(蒸)	梅子燒百頁(煮) 百頁小丁*榮洲(素)L 2 Kg 紫蘇梅粒(250g*玻) 1 瓶	豆輪肉燥(煮) 素肉燥(600g*包)N 1 包 小豆輪 Kg	開陽蒲瓜(煮) 木耳絲 Kg 秀珍菇 Kg 蒲瓜(去皮) Kg 鴻喜菇 Kg	炒油菜(燙) 履歷油菜(切段) Kg	當歸皮絲湯(煮) 當歸雞絲包(新光)北斗 1 包 薑片(兩) 1 兩 秀珍菇 0.5 Kg 素皮絲(泡水切)N 0.2 Kg	橘子(22)(煮)	醣類： 118 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33.4 g 熱量： 853.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3 1.4 2.5 1.9 0.0
10月22日 星期四	胚芽米飯(蒸)	三杯猴頭菇(煮) 杏鮑菇(頭切塊)素 1 Kg 原味猴頭菇包(600g)N 1 包 九層塔(兩) 1 兩 栗子(素) 0.4 Kg 胡蘿蔔(切片)素 0.1 Kg	部隊鍋(煮) 素韓式泡菜(369g)N 1 罐 王子麵(50g*油味用) 包 韓國年糕條(500g*包) 包 胡蘿蔔(切片) Kg 起司片(約84片*華冠) 包 高麗菜(切片) Kg 粗豆腐(大丁尺四*4.7K)L 盤	起司烤馬鈴薯(烤) 義大利香料(250g) 包 粗粒黑胡椒(600g*小罐) 包 馬鈴薯(大丁)手切 Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 包 橄欖油(1L*奧利塔) 罐	縣產有機蚵白菜(炒) 有機蚵白菜(切段*款哥) Kg	海芽豆腐湯(煮) 乾海芽 Kg 粗豆腐(小丁尺四*4.7K)L 盤		醣類： 95 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 734.3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 2.6 1.0 2.5 0.0 0.0
10月23日 星期五	糙米飯(蒸)	糖醋豆腸(煮) 生豆腐(切片*榮洲)素L 1.5 Kg 薑末(兩) 1 兩 彩椒(切片)素 0.5 Kg	碎脯蛋(炒) 玉米粒(Q) Kg 洗選蛋G Kg 碎脯(12K*箱) 箱	髮菜羹(煮) 非基改豆皮(條) 條 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 髮菜N Kg	炒空心菜(炒) 履歷空心菜(切段) Kg	玉米排骨湯(煮) 素排骨(溼)N 0.4 Kg 老薑片(0.6K*包) 包 冷凍玉米塊(Q) Kg	綜合堅果(翠果子)15	醣類： 105 g 脂肪： 25 g 蛋白質： 32 g 熱量： 773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 2.5 1.5 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/10/16

※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：午餐秘書洪采紫

校長：

三林國小陳福順(2)