

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6週午餐食譜設計(葷

菜單組成 材料用量

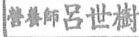
| 日期                | 主食              | 主菜                                                                                                           | 副菜                                                                                                     | 副菜                                                        | 副菜                                                        | 湯                                                                                                      | 水果      | 營養分析                                                                  |                                            |                                        |
|-------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|
| 10月5日<br>星期一      | 白米飯(蒸)          | 肉骨茶小排(煮)<br>前腿肉丁*貴美M 51 Kg<br>軟骨丁*貴美 51 Kg<br>白蘿蔔(中丁)手切 18 Kg<br>肉骨茶包 15 包<br>蒜仁(0.6K*包) 3 包<br>青蔥 0.5 Kg    | 丁香花生(炒)<br>豆干片*榮洲L 45 Kg<br>小魚干(KG*) 10 Kg<br>油花生 9 Kg<br>青蔥 1 Kg                                      | 香酥起司球(*2(炸)<br>起司球(個) 3104 個                              | 炒蚵白菜(炒)<br>履歷蚵白菜(切段) 88 Kg                                | 日式豆腐湯(煮)<br>豆腐(小丁)4.7K/L 10 盤<br>柴魚片(600g/包) 3 包<br>乾海芽 1 Kg<br>昆布(0.6K*包) 1 包<br>青蔥 0.6 Kg            | 保久乳(20) | 醣類：<br>110.8 g<br>脂肪：<br>31.1 g<br>蛋白質：<br>41.8 g<br>熱量：<br>890.3大卡   | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 6.4<br>3<br>0.8<br>2.5<br>0.0<br>0.9   |
| 餐數<br>1452        |                 |                                                                                                              |                                                                                                        |                                                           |                                                           |                                                                                                        |         |                                                                       |                                            |                                        |
| 10月6日<br>星期二      | 糯米飯(長糯米103K)    | 經典油飯<br>肉絲*貴美M 44 Kg<br>水煮花生(KG)N 12 Kg<br>乾魷魚切絲(菊元) 3 Kg<br>紅蔥頭(切碎) 2 Kg<br>乾香菇絲(Kg) 1 Kg<br>蝦米(冬蝦) 1 Kg    | 紐奧良翅小腿(烤)<br>翅小腿(支*Q)醃 3004 支<br>紐奧良調味粉(1K)此半 1 包                                                      | 水煮蛋(煮)<br>水煮蛋 1501.99 個                                   | 有機高麗菜(炒)<br>有機高麗菜(片)*桃園 87 Kg<br>木耳絲 3 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 3 Kg | 四神湯(煮)<br>山藥(中丁) 41 Kg<br>四神包 15 包<br>中骨*陸輝 15 Kg                                                      | 保久乳     | 醣類：<br>81.8 g<br>脂肪：<br>31.1 g<br>蛋白質：<br>37.9 g<br>熱量：<br>758.7大卡    | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 4.5<br>3<br>0.7<br>2.5<br>0.0<br>0.9   |
| 餐數<br>1402        |                 |                                                                                                              |                                                                                                        |                                                           |                                                           |                                                                                                        |         |                                                                       |                                            |                                        |
| 10月7日<br>星期三      | 芝麻飯(黑芝麻0.4K)(蒸) | 可樂豬腳(煮)<br>豬腳丁*貴美M 99 Kg<br>前腿肉丁*貴美M 35 Kg<br>可樂(2L*大) 6 瓶<br>老薑片(0.6K*包) 1 包<br>蒜仁(0.6K*包) 1 包<br>青蔥 0.6 Kg | 秘製滷豆干(滷)<br>豆干(四分干*榮)L 60 Kg<br>海帶結 21 Kg<br>滷包 10 個<br>老薑片(0.6K*包) 1 包<br>蒜仁(0.6K*包) 1 包<br>青蔥 0.6 Kg | 三杯杏鮑菇(煮)<br>杏鮑菇(頭切塊) 89 Kg<br>九層塔 3 Kg<br>老薑片(0.6K*包) 1 包 | 蒜香油菜(燙)<br>履歷油菜(切段) 87 Kg                                 | 玉米濃湯(煮)<br>馬鈴薯(小丁) 20 Kg<br>玉米粒(Q) 15 Kg<br>玉米濃湯粉(1K) 6 包<br>洋蔥(小丁) 6 Kg<br>洗選蛋G 6 Kg<br>三色豆(CAS) 2 Kg | 蘋果(20)  | 醣類：<br>117 g<br>脂肪：<br>26 g<br>蛋白質：<br>32.2 g<br>熱量：<br>830.8大卡       | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 5.9<br>2.7<br>1.5<br>2.5<br>1.4<br>0.0 |
| 餐數<br>1436        |                 |                                                                                                              |                                                                                                        |                                                           |                                                           |                                                                                                        |         |                                                                       |                                            |                                        |
| 10月8日<br>星期四      | 胚芽米飯(胚芽米10K)(蒸) | 味噌魚(烤)<br>旗魚片 1530 片<br>味噌(3K*盒) 5 盒<br>烘培紙(20張/條) 2 條                                                       | 三角油豆腐肉燥(滷)<br>中三角油豆腐(34g*個)醃L 1530.02 個<br>粗絞肉*貴美M 18 Kg<br>青蔥 0.6 Kg<br>紅蔥頭(切碎) 0.6 Kg                | 梅子地瓜薯條(炸)<br>地瓜薯條(KG) 81 Kg<br>梅子粉(600g*包) 1 包            | 產有機黑葉白菜(燙)<br>有機黑葉白菜(切段)欽哥 86 Kg                          | 魚乾蘿蔔排骨湯(煮)<br>白蘿蔔(中丁) 41 Kg<br>中骨*陸輝 15 Kg<br>小魚干(KG*) 2 Kg<br>乾海芽 0.6 Kg                              |         | 醣類：<br>97.5 g<br>脂肪：<br>27.5 g<br>蛋白質：<br>34.3 g<br>熱量：<br>774.7大卡    | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 6.2<br>3<br>0.9<br>2.5<br>0.0<br>0.0   |
| 餐數<br>1430        |                 |                                                                                                              |                                                                                                        |                                                           |                                                           |                                                                                                        |         |                                                                       |                                            |                                        |
| 月<br>日<br>星期<br>五 |                 |                                                                                                              |                                                                                                        |                                                           |                                                           |                                                                                                        |         | 醣類：<br>#VALUE!<br>脂肪：<br>#VALUE!<br>蛋白質：<br>#VALUE!<br>熱量：<br>#VALUE! | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 |                                        |
| 餐數                |                 |                                                                                                              |                                                                                                        |                                                           |                                                           |                                                                                                        |         |                                                                       |                                            |                                        |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/10/2

※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：  


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6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5日<br>星期一      | 白米飯(蒸)  | 素肉骨茶(煮)<br>豆筍(KG*泡水)N 1 Kg<br>凍豆腐(大丁*榮)L 1 Kg<br>生香菇 0.6 Kg<br>肉骨茶包 包<br>白蘿蔔(中丁)手切 Kg            | 青龍椒炒豆干(煮)<br>豆干片*榮洲L 1.5 Kg<br>豆鼓(約70g*小包)素 1 包<br>紅辣椒(條) 1 條<br>青龍椒(素) 0.6 Kg   | 香酥起司球(*2(炸)<br>起司球(個) 70 個                         | 炒蚵白菜(炒)<br>履歷蚵白菜(切段) Kg                            | 日式豆腐湯(煮)<br>昆布(0.6K*包) 包<br>乾海芽 Kg<br>粗豆腐(小丁*四*4.7K)L 盤                           | 保久乳(20) | 醣類：<br>110.8 g<br>脂肪：<br>31.1 g<br>蛋白質：<br>41.8 g<br>熱量：<br>890.3大卡   | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 6.4<br>3<br>0.8<br>2.5<br>0.0<br>0.9   |
| 餐數<br>18          |         |                                                                                                  |                                                                                  |                                                    |                                                    |                                                                                   |         |                                                                       |                                            |                                        |
| 10月6日<br>星期二      | 糯米飯     | 經典油飯(煮)<br>冷凍芋頭(小丁)素 1 Kg<br>素肉燥(600g*包)N 1 包<br>素皮絲(泡水切)N 0.3 Kg<br>水煮花生(KG)N Kg<br>乾香菇絲(Kg) Kg | 揚出豆腐(炸)<br>中華雞蛋豆腐(300g) 9 盒<br>洗選蛋(粒)G 8 粒<br>海苔絲(25g)分裝 1 包<br>麵包粉(500g*包)北 1 包 | 水煮蛋 35 個                                           | 有機高麗菜(炒)<br>木耳絲 Kg<br>有機高麗菜(片)*桃園 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) Kg | 四神湯(煮)<br>冷凍皇帝豆 0.5 Kg<br>素排骨(溼)N 0.5 Kg<br>四神包 包                                 | 保久乳     | 醣類：<br>81.8 g<br>脂肪：<br>31.1 g<br>蛋白質：<br>37.9 g<br>熱量：<br>758.7大卡    | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 4.5<br>3<br>0.7<br>2.5<br>0.0<br>0.9   |
| 餐數<br>18          |         |                                                                                                  |                                                                                  |                                                    |                                                    |                                                                                   |         |                                                                       |                                            |                                        |
| 10月7日<br>星期三      | 芝麻飯(蒸)  | 茄子豆腸(煮)<br>茄子(素) 1.3 Kg<br>九層塔(兩) 1 兩<br>生豆腐(切段*榮)素L 0.8 Kg                                      | 秘製滷豆干(滷)<br>滷包 個<br>老薑片(0.6K*包) 包<br>九層塔 Kg<br>豆干(四分干*榮)L Kg<br>海帶結 Kg           | 三杯杏鮑菇(煮)<br>老薑片(0.6K*包) 包<br>九層塔 Kg<br>杏鮑菇(頭切塊) Kg | 炒油菜(燙)<br>履歷油菜(切段) Kg                              | 玉米濃湯(煮)<br>素濃湯粉(120g*包)N 1 包<br>三色豆(CAS) Kg<br>玉米粒(Q) Kg<br>洗選蛋G Kg<br>馬鈴薯(小丁) Kg | 蘋果(20)  | 醣類：<br>117 g<br>脂肪：<br>26 g<br>蛋白質：<br>32.2 g<br>熱量：<br>830.8大卡       | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 5.9<br>2.7<br>1.5<br>2.5<br>1.4<br>0.0 |
| 餐數<br>18          |         |                                                                                                  |                                                                                  |                                                    |                                                    |                                                                                   |         |                                                                       |                                            |                                        |
| 10月8日<br>星期四      | 胚芽米飯(蒸) | 麻油猴頭菇(煮)<br>麻油猴頭菇包(0.6K*包)N 2 包<br>枸杞(兩) 1 兩<br>生香菇 0.6 Kg<br>杏鮑菇(頭切片) 0.6 Kg                    | 三角油豆腐肉燥(滷)<br>中三角油豆腐(3*4*個)榮L 35 個<br>素肉燥(180g*包)N 2 包                           | 梅子地瓜薯條(炸)<br>梅子粉(600g*包) 包<br>地瓜薯條(KG) Kg          | 產有機黑葉白菜(燙)<br>有機黑葉白菜(切段)欣哥 Kg                      | 蘿蔔排骨湯(煮)<br>冷凍玉米塊(Q) 1 Kg<br>白蘿蔔(中丁) Kg<br>乾海芽 Kg                                 |         | 醣類：<br>97.5 g<br>脂肪：<br>27.5 g<br>蛋白質：<br>34.3 g<br>熱量：<br>774.7大卡    | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 6.2<br>3<br>0.9<br>2.5<br>0.0<br>0.0   |
| 餐數<br>18          |         |                                                                                                  |                                                                                  |                                                    |                                                    |                                                                                   |         |                                                                       |                                            |                                        |
| 月<br>日<br>星期<br>五 |         |                                                                                                  |                                                                                  |                                                    |                                                    |                                                                                   |         | 醣類：<br>#VALUE!<br>脂肪：<br>#VALUE!<br>蛋白質：<br>#VALUE!<br>熱量：<br>#VALUE! | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 |                                        |
| 餐數                |         |                                                                                                  |                                                                                  |                                                    |                                                    |                                                                                   |         |                                                                       |                                            |                                        |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/10/2

※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：

**二林國小陳福順(印)**