

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4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21日星期一	白米飯(蒸)	鹹酥雞(炸) 雞腿雞胸丁(Q*卜絲) 102 Kg 九層塔 1 Kg	三角油豆腐肉燥(滷) 中三角油豆腐(34g*面) 1552 個 粗絞肉*貴美M 18 Kg 青蔥 0.6 Kg 紅蔥頭(切碎) 0.6 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) 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	蒜香青江菜(燙) 臘臘青江菜(切段) 87 Kg	玉米海結湯(煮) 冷凍玉米塊(Q) 42 Kg 海帶結 20 Kg 中骨*陸輝 15 Kg	保久乳(20)	醣類： 109.3 g 脂肪： 31.1 g 蛋白質： 41.7 g 熱量： 883.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.2 3.0 1.1 2.5 0.0 0.9
9月22日星期二	白米飯(蒸)	照燒雞腿排(烤) 雞排(TSS CAS) 1526 片 照燒醬(2.4K*小瓶) 4 罐 烘培紙(20張/條) 2 條 熟白芝麻 0.3 Kg	蝦香扁蒲(煮) 蒲瓜(去皮) 80 Kg 白精靈菇 9 Kg 秀珍菇 9 Kg 木耳絲 5 Kg 蝦皮 1 Kg	茶香滷蛋(滷) 滷蛋(粒) 1526 個 麥香紅茶(60g*包) 15 包	有機高麗菜(炒) 有機高麗菜(片)*桃園 88 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	肉羹飯(煮) 大白菜(切粗絲) 47 Kg 赤肉羹(裕興) 45 Kg 鮮筍(切絲) 18 Kg 洗選蛋G 10 Kg 金針菇 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 6 Kg 乾香菇絲(Kg) 1 Kg (鮮筍提前)	香蕉	醣類： 102.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33.9 g 熱量： 751.1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 1.9 2.5 0.7 0.0
9月23日星期三	芝麻飯(黑芝麻油)(蒸)	橙香排骨(煮) 小排骨肉多*米迪M 66 Kg 軟骨丁*陸輝 45 Kg 洋蔥(中丁) 24 Kg 彩椒(中丁) 8 Kg 濃縮柳橙汁(2.5K*桶) 3 桶	醬油蒸蛋(蒸) 洗選蛋G 74 Kg 蒸蛋紙(50張*包) 2.03 包	浮水魷魚羹(煮) 大白菜(切片) 66 Kg 肉絲*貴美M 15 Kg 鮮筍(切絲) 12 Kg 魷魚圈(2K*包)Q 6 包 胡蘿蔔(切絲) 4 Kg 木耳絲 3 Kg	蒜香油菜(燙) 臘臘油菜(切段) 88 Kg	黃瓜魚丸湯(煮) 胡瓜(切片) 45 Kg 小虱目魚丸(Q) 18 Kg	火龍果(20)	醣類： 107.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33.7 g 熱量： 812.3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 1.7 2.5 1.1 0.0
9月24日星期四	小米飯(小米10K)(蒸)	梅干控肉(滷) 帶皮肉丁*貴美 96 Kg 梅乾菜切絲 12 Kg 冰糖(3K*包) 3 包 蒜仁(0.6K*包) 2 包 青蔥 1 Kg 八角粒(600g*包) 1 包 老薑片(0.6K*包) 1 包 (梅乾菜提前)	糖醋豆包(煮) 炸豆包切四丁*彰南N 39 Kg 洋蔥(中丁) 30 Kg 彩椒(中丁) 8 Kg 蕃茄醬(3.15K*歐美特) 2 桶	乳酪南瓜(蒸) 南瓜(去籽) 81 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*小磨坊) 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*歐哥) 88 Kg	味噌豆腐湯(煮) 大骨*米迪M 9 Kg 粗豆腐(小丁尺四*4.7K) 8 盤 洋蔥(切絲) 5 Kg 味噌(3K*盒) 5 盒 柴魚片(600g/包) 2 包 青蔥 0.5 Kg	鳳梨酥	醣類： 104 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 34.5 g 熱量： 797大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.6 2.9 1.0 2.5 0.0 0.0
月 日 星期 五								醣類： #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	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/9/18

※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 校長 洪曉文

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4週素食食譜設計(素

菜單組成 材料用量

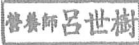
日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
9月21日星期一	白米飯(蒸)	天婦蘿(炸) 地瓜(去皮*泡水) 1 Kg 新鮮芋頭(去皮) 1 Kg 杏鮑菇(頭*kg) 0.8 Kg 青椒(素) 0.8 Kg	三角油豆腐肉燥(滷) 中三角油豆腐(34g*個) 35 個 素肉燥(180g*包) 2 包	部隊鍋(煮) 素韓式泡菜(369g)N 1 罐 王子麵(50g*湯味用) 包 韓國年糕條(500g*包) 包 胡蘿蔔(切片) Kg 起司片(約84片*華冠) 包 高麗菜(切片) Kg 粗豆腐(大丁尺四*4.7K) 盤	炒青江菜(燙) 履歷青江菜(切段) Kg	玉米海結湯(煮) 素排骨(滷)N 0.5 Kg 冷凍玉米塊(Q) Kg 海帶結 Kg	保久乳(20)	醣類： 109.3 g 脂肪： 31.1 g 蛋白質： 41.7 g 熱量： 883.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.2 3.0 1.1 2.5 0.0 0.9
9月22日星期二	白米飯(蒸)	香酥菜捲(炸) 素菜捲(個)N 35 個	清炒扁蒲(煮) 木耳絲 Kg 白精靈菇 Kg 秀珍菇 Kg 蒲瓜(去皮) Kg	茶香滷蛋(滷) 滷蛋(粒) 35 個 麥香紅茶(60g*包) 包	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	肉羹飯(煮) 素肉羹(KG)N 1 Kg 大白菜(切粗絲) Kg 金針菇 Kg 洗選蛋G Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 乾香菇絲(Kg) Kg 鮮筍(切絲) Kg	香蕉	醣類： 102.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33.9 g 熱量： 751.1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 1.9 2.5 0.7 0.0
9月23日星期三	芝麻飯(蒸)	乾扁四季豆(煮) 生豆腐(切段*第)素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	醬油蒸蛋(蒸) 蒸蛋紙(50張*包) 包 洗選蛋G Kg	浮水魷魚羹(煮) 蹄膀小捲(1K*包)N 1 包 大白菜(切片) Kg 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 鮮筍(切絲) Kg	炒油菜(燙) 履歷油菜(切段) Kg	黃瓜魚丸湯(煮) 素小清丸(KG)N 0.5 Kg 小虱目魚丸(Q) Kg 胡瓜(切片) Kg	火龍果(20)	醣類： 107.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33.7 g 熱量： 812.3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 1.7 2.5 1.1 0.0
9月24日星期四	小米飯(蒸)	梅干菜滷筍干(滷) 桂竹筍(切段) 2 Kg 紅辣椒(條) 1 條 薑片(兩) 1 兩 小豆輪 0.6 Kg 梅乾菜切絲 Kg	糖醋豆包(煮) 炸豆包切四丁*彰南N Kg 彩椒(中丁) Kg 蕃茄醬(3.15K*歐美特) 桶	乳酪南瓜(蒸) 義大利香料(250g) 包 粗粒黑胡椒(600g*小磨坊) 包 南瓜(去籽) Kg 單色乳酪絲(1K*華冠) 包 橄欖油(1L*奧利塔) 罐	絲產有機蚵白菜(炒) 有機蚵白菜(切段*歐哥) Kg	味噌豆腐湯(煮) 味噌(3K*盒) 盒 粗豆腐(小丁尺四*4.7K) 盤	鳳梨酥	醣類： 104 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 34.5 g 熱量： 797大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.6 2.9 1.0 2.5 0.0 0.0
月 日 星期 五								醣類： #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	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/9/18

※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：