

彰化縣二林. 新生. 萬合. 中興. 萬興國中. 萬興國小 113學年度第二學期第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		
3月17日 星期一	白米飯(蒸)	肉骨茶小排(煮) 軟骨丁*陸輝 66 Kg 前腿肉丁*米迪M 27 Kg 白蘿蔔(中丁)手切 18 Kg 肉骨茶包 14 包 蒜仁(0.6K*包) 3 包 青蔥 0.5 Kg	日式蒸蛋(蒸) 洗選蛋G 57 Kg 毛豆仁 4 Kg 蒸蛋紙(50張*包) 1.98 包	彩繪胡瓜(炒) 胡瓜(去皮去籽) 77 Kg 木耳絲 15 Kg 胡蘿蔔(切片) 8 Kg	蒜香青江菜(燙) 蒜香青江菜(切段) 87 Kg	酸辣湯(煮) 脆筍絲(醃) 16 Kg 豬血(切絲) 12 Kg 前腿肉絲*米迪M 8 Kg 紅豆(小丁)4.7K/L 5 盤 胡蘿蔔(切絲) 5 Kg 木耳絲 3 Kg		醣類: 83 g 脂肪: 27 g 蛋白質: 31.9 g 熱量: 702.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 2.9 1.6 2.5 0.0 0.0
3月18日 星期二	燉飯(蒸)	油野菇雞肉燉飯(煮) 清雞肉丁*CAS燉飯 42 Kg 鴻喜菇 26 Kg 生香菇(切) 18 Kg 洋蔥(中丁) 14 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	卡拉雞腿堡(炸) 特選卡拉雞腿堡(70片)35g 1428 片	烤蔥肉餡餅(烤) 蔥肉餡餅(40g*桂冠) 1428 個	炒青花菜(煮) 冷凍青花菜(CAS) 92 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	蕃茄蛋花湯(煮) 牛蕃茄 24 Kg 洗選蛋G 18 Kg 青蔥 0.6 Kg	一日果汁(葡萄汁)	醣類: 91 g 脂肪: 25 g 蛋白質: 30.1 g 熱量: 709.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.6 2.5 1.4 2.5 0.0 0.0
3月19日 星期三	芝麻飯(黑芝麻0.3K)(蒸)	滷五花燻肉(滷) 五花燻肉塊(10片)945g 1544 片 冰糖(3K*包) 3 包 蒜仁(0.6K*包) 2 包 八角粒(600g*包) 1 包 老薑片(0.6K*包) 1 包 青蔥 1 Kg	紅蘿蔔炒蛋(炒) 洗選蛋G 62 Kg 胡蘿蔔(切絲) 48 Kg	日式佃煮(煮) 白蘿蔔(中丁) 51 Kg 生香菇 23 Kg 胡蘿蔔(大丁) 15 Kg 山藥(中丁) 9 Kg 中肉片(燻肉片)*米迪 9 Kg 柴魚片(600g/包) 1 包 味醂(1.8L*)菊 1 罐	產有機黑葉白菜(燙) 有機黑葉白菜(切段) 95 Kg	木須肉絲湯(煮) 金針菇 30 Kg 前腿肉絲*米迪M 12 Kg 木耳絲 7 Kg 胡蘿蔔(切絲) 4 Kg 薑絲(0.6K*包) 1 包	產履黃豆奶(每月一次)	醣類: 85.5 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 33 g 熱量: 721.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.1 3 1.8 2.5 0.0 0.0
3月20日 星期四	糙米飯(糙米自備)(蒸)	蒲燒鯛魚(蒸) 蒲燒鯛魚(110片)945g 1544 片	蟹黃豆腐煲(煮) 粗豆腐(大丁)4.75K/L 19 盤 胡蘿蔔(泥) 14 Kg 毛豆仁 6 Kg 蒜泥(0.6K*包) 2 包 青蔥 0.5 Kg	宜蘭西魯肉(煮) 大白菜(切片) 85 Kg 前腿肉絲*米迪M 15 Kg 金針菇 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 6 Kg 木耳絲 3 Kg 生香菇(切) 2 Kg 蝦米(冬蝦) 0.5 Kg	炒福山萵苣(燙) 福山萵苣(切段) 95 Kg	冬瓜排骨湯(煮) 冬瓜(中丁) 40 Kg 冷凍玉米塊(CAS) 18 Kg 中骨*陸輝 15 Kg	保久乳	醣類: 92.8 g 脂肪: 28.1 g 蛋白質: 35.3 g 熱量: 765.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.1 2.4 1.1 2.5 0.0 0.9
3月21日 星期五	地瓜飯(地瓜中丁30K)(蒸)	香檸翅小腿(*2)(烤) 翅小腿(支)*CAS燉飯 3088 支 現榨柳橙汁(1000ml) 2 瓶	花瓜肉燥(煮) 豬絞肉(絞肉)*米迪M 48 Kg 洋蔥(小丁) 34 Kg 碎瓜(12K*箱) 2 箱 薑末(0.6K*包) 1 包	田園四色(煮) 玉米粒(Q) 52 Kg 豬絞肉(絞肉)*米迪M 21 Kg 小黃瓜(小丁) 15 Kg 胡蘿蔔(小丁) 10 Kg	有機高麗菜(炒) 有機高麗菜(片)*米迪 95 Kg 木耳絲 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	山藥排骨湯(煮) 山藥(中丁) 41 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		醣類: 101 g 脂肪: 27.5 g 蛋白質: 34.9 g 熱量: 791.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.3 3 1.3 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2025/3/14

※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: 營養師呂世綱

營養師: 營養師周洪曉文

午餐秘書:

午餐秘書黃建中

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 113學年度第二學期第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		
3月17日 星期一	白米飯(蒸)	素肉骨茶(煮) 凍豆腐(大丁*袋)L 1 Kg 海味豆腐(2k*盒)L 1 盒 原味素雞(600g)N 1 包 生香菇 0.2 Kg 肉骨茶包 包 白蘿蔔(中丁)手切 Kg	牛奶蒸蛋(蒸) 鮮奶(195ml*光泉) 2 瓶 毛豆仁 Kg 洗選蛋G Kg	胡瓜燴菇(炒) 秀珍菇 0.5 Kg 胡瓜(去皮去籽) Kg 胡蘿蔔(切片) Kg	炒青江菜(燙) 展展青江菜(切段) Kg	酸辣湯(煮) 木耳絲 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg 脆筍絲(醃) Kg 綠豆(小丁)4.7K/L 盤		醣類： 83 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 31.9 g 熱量： 702.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 2.9 1.6 2.5 0.0 0.0
3月18日 星期二	燉飯(蒸)	奶油燉飯(煮) 素火腿(1K*條)N 1 條 洋菇罐頭(425g*罐) 1 罐 彩椒 0.6 Kg 無鹽奶油(大)454g 條 生香菇(切) Kg 鴻喜菇 Kg	香酥棒棒腿(炸) 素雞腿(支*彩南)N 35 支	烤素餡餅(烤) 素餡餅(個)N 35 個	炒青花菜(煮) 冷凍青花菜(CAS) Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	蕃茄蛋花湯(煮) 牛蕃茄(中丁) Kg 洗選蛋G Kg	一日果汁(葡萄汁)	醣類： 91 g 脂肪： 25 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 709.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.6 2.5 1.4 2.5 0.0 0.0
3月19日 星期三	芝麻飯(蒸)	紅燒烤麩(煮) 香菜(兩) 1 兩 乾香菇(兩) 1 兩 烤麩*菜L 1 Kg 筍乾(濕) 0.6 Kg 水煮花生(KG)N 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg	紅蘿蔔炒蛋(炒) 洗選蛋G Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	日式佃煮(煮) 非基改豆皮角 0.1 Kg 山藥(中丁) Kg 生香菇 Kg 白蘿蔔(中丁) Kg 胡蘿蔔(大丁) Kg	產有機黑葉白菜(燙) 有機黑葉白菜(切段)或雪 Kg	木須肉絲湯(煮) 素肉絲(乾)N 0.1 Kg 薑絲(0.6K*包) 包 木耳絲 Kg 金針菇 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	產履黃豆奶(每月一次)	醣類： 85.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33 g 熱量： 721.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.1 3 1.8 2.5 0.0 0.0
3月20日 星期四	糙米飯(蒸)	茄子豆腸(煮) 茄子(切段)素 1.5 Kg 九層塔(兩) 1 兩 生豆腸(切段*素)素L 1 Kg	鐵板豆腐(煮) 新鮮甜豆(處理好) 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg 胡蘿蔔(大丁)4.7K/L 盤	宜蘭西魯肉(煮) 非基改豆皮角 0.1 Kg 大白菜(切片) Kg 木耳絲 Kg 生香菇(切) Kg 金針菇 Kg 胡蘿蔔(切絲) Kg	炒福山萵苣(燙) 展展福山萵苣(切段) Kg	冬瓜排骨湯(煮) 素排骨(溼)N 0.2 Kg 冬瓜(中丁) Kg 冷凍玉米糝(CAS) Kg	保久乳	醣類： 92.8 g 脂肪： 28.1 g 蛋白質： 35.3 g 熱量： 765.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.1 2.4 1.1 2.5 0.0 0.9
3月21日 星期五	地瓜飯(蒸)	四季豆炒鴻喜菇(煮) 新鮮四季豆(切段) 1.5 Kg 鴻喜菇 0.6 Kg	素炒雪裡紅(炒) 紅辣椒(條)素 1 條 豆干丁*榮洲L 1 Kg 雪裡紅(醃) 0.6 Kg 生香菇(切) 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg	田園四色(煮) 素肉燥(600g*包)N 1 包 小黃瓜(小丁) Kg 玉米粒(Q) Kg 胡蘿蔔(小丁) Kg	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(溼)N 0.5 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： 101 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 34.9 g 熱量： 791.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.3 3 1.3 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/3/14

※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：呂世綱

營養師：洪建中

午餐秘書：

午餐秘書：黃建中

校長：

二林國小 校長 陳福順