

S002 彰化縣福興鄉管嶼國小 113學年度第二學期第11週食譜設計

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		
4月21日 星期一	白米飯	素菜捲	水晶肉圓	菇菇炒蛋	有機油江菜	青菜豆腐湯		醣類：	全穀雜糧類	6.1
		素菜捲(個)N 37 個 素菜捲(個*備品)N 3 個	素肉圓(50g*奇津)N 37 個 素肉圓(50g*備品*奇津)N 3 個	雞蛋(kg)G 1.6 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 1 Kg	有機油江菜(切段*款哥) Kg 臘壓小白菜(切段) 0.5 Kg 薑絲 0.2 Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1 盒		94 g	豆魚蛋肉類	1.7
餐數	36							脂肪：	蔬菜類	0.5
								21 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								24.6 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								663.4大卡		
4月22日 星期二	芝麻飯	香滷雞排	茄汁蛋豆腐	蜜汁豆干	炒大白菜	雙色蘿蔔湯		醣類：	全穀雜糧類	5.5
		素雞排(個*彰南)N 37 個 素雞排(個*彰南)備品N 3 個 滷包 1 個	牛蕃茄大顆(去蒂頭) 1 Kg 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 雞蛋(kg)G 0.9 Kg	小干切四丁(滷味用*第L) 1.8 Kg 熟白芝麻(兩)素 1 兩 杏鮑菇(頭*kg) 0.5 Kg	大白菜(切片) Kg 芹菜珠(兩) 1 兩 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.2 Kg			89 g	豆魚蛋肉類	2.9
餐數	36							脂肪：	蔬菜類	0.7
								27 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.2
								32 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								715大卡		
4月23日 星期三	白米飯	鳳梨炒飯	滷蛋	蒸鍋貼	三色豆炒蛋	酸辣湯		醣類：	全穀雜糧類	7.0
		鳳梨罐頭(227g*罐) 1 罐 毛豆仁 0.8 Kg 素培根片N 0.5 Kg	滷蛋(粒) 37 個 滷蛋(粒*備品) 3 粒 滷包 1 個	素鍋貼(粒)N 74 粒 素鍋貼(粒*備品)N 6 粒	雞蛋(kg)G 0.8 Kg 三色豆(CAS) 0.6 Kg	脆筍絲(醃) 0.4 Kg 金針菇 0.3 Kg 雞蛋(kg)G 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 木耳絲 0.1 Kg		109.5 g	豆魚蛋肉類	2.0
餐數	36							脂肪：	蔬菜類	0.6
								22.5 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.1
								28.6 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								754.9大卡		
4月24日 星期四	蕎麥飯	炸豆包	鐵板銀芽	素餡餅	高麗菜	鮮菇湯		醣類：	全穀雜糧類	6.5
		炸豆包(個*彰南)N 37 個 炸豆包(個*彰南)備品N 3 個	豆芽菜 2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 韭菜(切段) 0.1 Kg 粗粒黑胡椒(KG) 0.1 Kg	素餡餅(個)N 37 個 素餡餅(個*備品)N 3 個	胡蘿蔔(切絲) Kg 高麗菜(切片) Kg	高麗菜(切片) 0.7 Kg 金針菇 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg		102.5 g	豆魚蛋肉類	1.5
餐數	36							脂肪：	蔬菜類	1.0
								20 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								24.5 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								688大卡		
4月25日 星期五	白米飯	洋芋燒肉	紅燒獅子頭	香鬆蒸蛋	有機小松菜	味噌豆腐湯		醣類：	全穀雜糧類	5.3
		素肉丁(濕)N 2.2 Kg 馬鈴薯(中丁) 1 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg	素獅子頭(約25g*個)N 37 粒 素獅子頭(約25g*備)N 3 粒 大白菜(切片) 0.8 Kg 三色豆(CAS) 0.3 Kg	雞蛋(kg)G 2 Kg 素肉鬆50g/包N 1 包	有機小松菜(切段)款哥 Kg	味噌(140g*包)素 1 包 豆腐(1.2K*盒)L 1 盒		81.5 g	豆魚蛋肉類	3.5
餐數	36							脂肪：	蔬菜類	0.4
								30 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								35.5 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								738大卡		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/4/14

※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不適合對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：