

S018 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第二學期第3週午餐食譜設計

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 | | |
|--------------|-----|--|--|---|--|---|----|--|--|--|
| 2月23日 星期一 | 白米飯 | 如意鳳翅 | 極品海鮮羹 | 金蛋報喜 | 有機蚵白菜 | 團圓御膳鍋 | | 糖類： 28.5 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 18.1 g 熱量： 388.9大卡 | 全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 | 1.6 2.0 0.9 2.5 0.0 0.0 |
| | | 雞翅(Q) 532 支 雞翅(Q)備 15 支 滷包 3 個 薑片 0.4 Kg | 大白菜(切片) 23 Kg 前腿肉絲*米迪M 7 Kg 脆筍絲(醃) 7 Kg 蝦仁(Q) 4 Kg 金針菇 1.7 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.7 Kg 生香菇(切) 1 Kg 木耳絲 0.6 Kg | 滷蛋(粒) 532 個 滷蛋(粒)備品 15 粒 | 有機蚵白菜(切段*款哥) 32 Kg 蒜末 0.3 Kg | 高麗菜(切片) 16 Kg 龍骨丁*泰安 5.5 Kg 生香菇 3 Kg 胡蘿蔔(切片) 1.5 Kg 薑絲 0.5 Kg | | | | |
| 餐數 | 532 | | | | | | | | | |
| 2月24日 星期二 | 糙米飯 | 豬事如意 | 花開富貴 | 圓滿紅燒獅子頭(加) | 炒油菜 | 好運旺旺來 | | 糖類： 36.5 g 脂肪： 19.5 g 蛋白質： 14.8 g 熱量： 374.7大卡 | 全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 | 2.0 1.4 1.0 2.5 0.1 0.0 |
| | | 前腿肉丁*米迪M 36 Kg 馬鈴薯(中丁) 12.5 Kg 洋蔥(中丁) 8.5 Kg 胡蘿蔔(中丁) 4 Kg 咖哩粉(600g*小磨坊) 2 盒 | 冷凍青花菜(CAS) 27.5 Kg 冷凍玉米筍 5 Kg 蝦仁(Q) 4 Kg 胡蘿蔔(切片) 2.5 Kg 蒜仁 0.3 Kg | 獅子頭(30g*CAS) 532 個 大白菜(切片) 17 Kg 獅子頭(30g*CAS)備 15 個 胡蘿蔔(切絲) 2.3 Kg 木耳絲 1 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg | 履歷油菜(切段) 32 Kg 蒜末 0.3 Kg | 二砂糖(1Kg*包) 9 包 愛玉(5K*包)榮L代 8 包 鳳梨罐頭(3K*桶) 3 罐 | | | | |
| 餐數 | 532 | | | | | | | | | |
| 2月25日 星期三 | 白米飯 | 栗香粟米炊飯 | 招財進寶(冷主) | 椒鹽毛豆莢 | 開運青江菜 | 冬瓜豚骨湯 | | 糖類： 47.5 g 脂肪： 15 g 蛋白質： 10.1 g 熱量： 365.4大卡 | 全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 | 2.9 0.5 0.8 2.5 0.0 0.0 |
| | | 前腿肉絲*米迪M 15 Kg 玉米粒(Q) 9.5 Kg 栗子 5.5 Kg 胡蘿蔔(小丁) 4.5 Kg 薑片 0.4 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.3 Kg | 熟水餃(個*奇美味你好) 1064 個 熟水餃(奇美味你好)備品 29.99 個 | 毛豆莢(CAS) 29 Kg 粗粒黑胡椒(600g*小磨坊) 1 包 紅辣椒 0.3 Kg 蒜末 0.2 Kg | 履歷青江菜(切段) 32 Kg 蒜末 0.3 Kg | 冬瓜(中丁) 17 Kg 龍骨丁*泰安 6.5 Kg 薑絲 0.3 Kg | | | | |
| 餐數 | 532 | | | | | | | | | |
| 2月26日 星期四 | 芝麻飯 | 清蒸海上鮮 | 吉祥聚寶盆 | 麻婆豆腐 | 鴻運甘藍 | 元氣春雞湯 | | 糖類： 31.5 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 18.4 g 熱量： 402.1大卡 | 全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 | 1.9 2.0 0.6 2.5 0.0 0.0 |
| | | 鯊魚(切片*CAS) 532 片 鯊魚(切片*CAS)備品 15 片 青蔥(切段) 0.3 Kg 薑絲 0.3 Kg 紅辣椒 0.2 Kg | 玉米粒(Q) 16 Kg 豆干丁*榮洲L 8 Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 7.5 Kg 小黃瓜(小丁) 5.5 Kg 胡蘿蔔(小丁) 2 Kg 蒜末 0.2 Kg | 薄豆腐(小丁4.2K)L 7 盤 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 3.5 Kg 三色豆(CAS) 3 Kg 豆瓣醬(3K*十全) 1 桶 青蔥(珠) 0.3 Kg 蒜末 0.3 Kg | 高麗菜(切片) 34 Kg 木耳絲 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜末 0.3 Kg | 白蘿蔔(中丁) 16 Kg 骨腿(骨腿丁CAS) 7 Kg 薑片 0.3 Kg 紅棗 0.2 Kg | | | | |
| 餐數 | 532 | | | | | | | | | |
| 2月27日 星期五 | | | | | | | | | | |
| 餐數 | | | | | | | | | | |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/2/23

※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：