

# S018 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第二學期第4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		
3月2日 星期一	黑芝麻飯	蔥油雞	紅絲炒蛋	香滷海帶片	有機小松菜	珍菇肉絲湯		糖類： 50.5 g 脂肪： 19.5 g 蛋白質： 16.8 g 熱量： 444.7大卡	全穀雜糧類 3.1 豆魚蛋肉類 1.4 蔬菜類 0.8 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
		骨腿(骨腿丁CAS) 40 Kg	雞蛋(kg)G 24 Kg	海帶片 532 片	有機小松菜(切段)款哥 32 Kg	前腿肉絲*米迪M 5.5 Kg				
		洋蔥(切絲) 9 Kg	胡蘿蔔(切絲) 15 Kg	海帶片備品 15 片	蒜末 0.3 Kg	金針菇 4.5 Kg				
		蒜泥 0.5 Kg	青蔥(珠) 0.3 Kg			脆筍絲(醃) 4.5 Kg				
		薑泥 0.5 Kg				木耳絲 2 Kg				
青蔥 0.4 Kg				薑絲 0.2 Kg						
餐數	532									
3月3日 星期二	小米飯	麻油松阪豬	洋蔥炒培根	蔥燒豆腐	蒜香油菜	海芽蛋花湯		糖類： 39 g 脂肪： 22 g 蛋白質： 18.8 g 熱量： 429.2大卡	全穀雜糧類 2.3 豆魚蛋肉類 1.9 蔬菜類 0.9 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
		前腿肉片*米迪M 29.5 Kg	洋蔥(大丁) 23 Kg	粗豆腐(大丁4.5K*狂興) 8 盤	履歷油菜(切段) 32 Kg	雞蛋(kg)G 9 Kg				
		高麗菜(切片) 17.5 Kg	豆干片*榮洲L 9 Kg	豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 4 Kg	蒜末 0.3 Kg	乾海芽 0.5 Kg				
		杏鮑菇(頭切片) 3 Kg	碎培根(台灣) 6 Kg	洋蔥(中丁) 2 Kg		青蔥(珠) 0.3 Kg				
		胡蘿蔔(切片) 2.5 Kg	彩椒(大丁) 4 Kg	青蔥(切段) 0.4 Kg		薑絲 0.3 Kg				
薑片 0.2 Kg	青蔥(珠) 0.3 Kg	蒜末 0.4 Kg								
餐數	532									
3月4日 星期三	白米飯	蝦仁蛋炒飯	柴香烏龍米血	奶黃包	高麗菜	玉米濃湯		糖類： 67.5 g 脂肪： 17.5 g 蛋白質： 16.1 g 熱量： 491.9大卡	全穀雜糧類 4.4 豆魚蛋肉類 1.0 蔬菜類 0.3 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
		蝦仁(Q) 11 Kg	大溪黑豆干(切9丁*榮L) 19 Kg	小奶黃包(32g*南山) 532 個	高麗菜(切片) 15 Kg	馬鈴薯(小丁) 11 Kg				
		雞蛋(kg)G 9.5 Kg	米血切丁(CAS) 17 Kg	小奶黃包(32g*南山)備品 15 個		玉米粒(Q) 6 Kg				
		洋蔥(大丁) 8.5 Kg	滷包 3 個			雞蛋(kg)G 5.5 Kg				
		三色豆(CAS) 3.7 Kg				玉米濃湯粉(1K) 2 包				
青蔥(珠) 0.5 Kg				胡蘿蔔(小丁) 2 Kg						
餐數	532									
3月5日 星期四	糙米飯	紅燒鮮魚	蔥爆豬柳	田園珠寶盒	有機菠菜	酸辣湯		糖類： 44 g 脂肪： 23 g 蛋白質： 20.8 g 熱量： 466.2大卡	全穀雜糧類 2.7 豆魚蛋肉類 2.1 蔬菜類 0.7 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
		鯊魚(切片*Q) 532 片	豆干片*榮洲L 14 Kg	玉米粒(Q) 14 Kg	有機菠菜(*切段)款 32 Kg	脆筍絲(醃) 5 Kg				
		鯊魚(切片*Q)備品 15 片	前腿豬柳*米迪M 11 Kg	馬鈴薯(小丁) 9.5 Kg	蒜末 0.3 Kg	雞蛋(kg)G 4.5 Kg				
		洋蔥(粗絲) 5.5 Kg	洋蔥(粗絲) 9.5 Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 5.5 Kg		前腿肉絲*米迪M 2.5 Kg				
		青蔥(切段) 0.5 Kg	胡蘿蔔(切絲) 3.5 Kg	胡蘿蔔(小丁) 3 Kg		粗豆腐(小丁4.5K*狂興) 2 盤				
薑絲 0.3 Kg	青蔥(切段) 0.5 Kg	毛豆仁 2 Kg		胡蘿蔔(切絲) 1.3 Kg						
		蒜末 0.2 Kg		木耳絲 0.5 Kg						
餐數	532									
3月6日 星期五	白米飯	韓式泡菜肉片	花園錦簇	香滷細腐	炒青江菜	蘿蔔豚骨湯		糖類： 51 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 19.7 g 熱量： 476.3大卡	全穀雜糧類 3.1 豆魚蛋肉類 1.8 蔬菜類 0.9 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
		前腿肉片*米迪M 36 Kg	冷凍青花菜(CAS) 29.5 Kg	大三角油豆腐(50g*備)滾L 532 個	履歷青江菜(切段) 32 Kg	白蘿蔔(中丁) 17 Kg				
		大白菜(切片) 10.5 Kg	前腿肉絲*米迪M 6 Kg	大三角油豆腐(50g*備)滾L 15 個	蒜末 0.3 Kg	小排骨*米迪M 5 Kg				
		洋蔥(大丁) 3.5 Kg	胡蘿蔔(切絲) 3 Kg	滷包 3 個		芹菜(珠) 0.2 Kg				
		韓式泡菜(3K*包) 2 包	生香菇(切) 2 Kg							
青蔥(切段) 0.2 Kg	蒜末 0.3 Kg									
蒜末 0.2 Kg										
餐數	532									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/3/2

※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不適合對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：