

S018 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第二學期第5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9日 星期一	白米飯	蒙古烤肉	日式蒸蛋	彩繪花胡瓜	有機苜荬白菜	養生大補湯		醣類： 56 g 脂肪： 20 g 蛋白質： 18.3 g 熱量： 477.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.4 1.5 1.0 2.5 0.0 0.0
		前腿肉片*米迪M 36 Kg	雞蛋(kg)G 27 Kg	小黃瓜(切片) 24 Kg	有機苜荬白菜(切段*款哥) 32 Kg	白蘿蔔(中丁) 18.5 Kg				
		高麗菜(切片) 13.5 Kg	魚板絲(3K*國產) 1 包	黑輪切丁(KG*CAS) 11.5 Kg	薑絲 0.3 Kg	龍骨丁*泰安 6.5 Kg				
		胡蘿蔔(切片) 1.5 Kg	青蔥 0.3 Kg	杏鮑菇(頭切片) 2 Kg		當歸藥膳包 4 包				
		木耳絲 1 Kg		胡蘿蔔(切片) 1.5 Kg		秀珍菇 2 Kg				
沙茶醬(3K/罐) 1 罐		蒜末 0.2 Kg								
蒜末 0.3 Kg										
餐數	532									
3月10日 星期二	蕎麥飯	香雞排	豆輪滷海結	蕃茄炒蛋	炒青江菜	波霸冷露		醣類： 46 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 19 g 熱量： 453.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	2.8 1.8 0.8 2.5 0.0 0.0
		雞排(TS5*CAS) 532 片	白蘿蔔(中丁) 24.5 Kg	雞蛋(kg)G 29.5 Kg	履歷青江菜(切段) 32 Kg	冬瓜糖塊 10 個				
		雞排(TS5*CAS)備品 15 片	海帶結 5 Kg	牛蕃茄(大丁) 15 Kg	蒜末 0.3 Kg	粉圓(3K*包) 3 包				
			小豆輪 4 Kg	洋蔥(中丁) 2 Kg						
			胡蘿蔔(中丁) 3 Kg	蕃茄醬(GL*歐美特) 1 罐						
	青蔥(切段) 0.3 Kg	青蔥(珠) 0.3 Kg								
	薑片 0.2 Kg									
餐數	532									
3月11日 星期三	米粉(27K)	什錦金瓜米粉	蜜汁豆干	銀絲卷	高麗菜	冬瓜蛤仔湯	履歷豆奶(中央)	醣類： 38.5 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 13.7 g 熱量： 375.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	2.4 1.2 0.5 2.5 0.0 0.0
		南瓜(中丁) 21 Kg	小豆干對切三角*榮L 24 Kg	小銀絲卷(40g*大家) 532 個	高麗菜(切片) 15 Kg	冬瓜(中丁) 19 Kg				
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 18 Kg	杏鮑菇(頭切塊) 16 Kg	小銀絲卷(40g*大家)備品 15 個		蛤仔(Q) 7 Kg				
		胡蘿蔔(切絲) 2.7 Kg	滷包 4.01 個			薑絲 0.4 Kg				
		油蔥酥(600g) 1 包	熟白芝麻 0.2 Kg							
乾香菇絲(Kg) 0.3 Kg										
蝦米(冬蝦) 0.3 Kg										
餐數	532									
3月12日 星期四	五穀飯	鮮魚粉絲煲	打拋豬肉	回鍋干片	有機油江菜	玉米蛋花湯		醣類： 42.5 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 21.3 g 熱量： 466.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	2.6 2.2 0.7 2.5 0.0 0.0
		鯊魚(切丁*CAS) 50 Kg	豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 20 Kg	豆干片*榮洲L 14.5 Kg	有機油江菜(切段*款哥) 32 Kg	玉米粒(Q) 10.5 Kg				
		冬粉(Kg*小捆) 4 Kg	牛蕃茄(中丁) 15 Kg	高麗菜(切片) 8.5 Kg	蒜末 0.3 Kg	雞蛋(kg)G 8 Kg				
		彩椒(切粗絲) 2.5 Kg	洋蔥(中丁) 6 Kg	前腿肉片*米迪M 8 Kg		青蔥(珠) 0.3 Kg				
		胡蘿蔔(切絲) 1.3 Kg	九層塔(去梗) 0.3 Kg	洋蔥(中丁) 8 Kg						
青蔥(切段) 0.3 Kg		小魚干(KG*) 0.5 Kg								
薑絲 0.3 Kg		蒜末 0.3 Kg								
餐數	532									
3月13日 星期五	白米飯	匈牙利燉雞	鐵板銀芽	香蔥吉拿棒	蒜炒油菜	海芽小魚乾蛋花湯		醣類： 50.5 g 脂肪： 19 g 蛋白質： 16.1 g 熱量： 437.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.1 1.3 0.8 2.5 0.0 0.0
		骨腿(骨腿丁CAS) 40 Kg	豆芽菜 29 Kg	香蔥吉拿棒(約40g*條) 532 條	履歷油菜(切段) 32 Kg	雞蛋(kg)G 8 Kg				
		馬鈴薯(中丁) 8 Kg	前腿肉絲*米迪M 6 Kg	香蔥吉拿棒(約40g*條)備品 15 條	蒜末 0.3 Kg	大骨*米迪M 4 Kg				
		牛蕃茄(中丁) 6 Kg	韭菜(切段) 2 Kg			小魚干(KG*) 1 Kg				
		毛豆仁(CAS) 4 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.5 Kg			乾海芽 0.4 Kg				
彩椒(大丁) 1.5 Kg				薑絲 0.3 Kg						
薑片 0.3 Kg										
餐數	532									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/3/9

※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：