

S018 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第二學期第6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		
3月16日 星期一	白米飯	萬巒豬腳	御品白菜滷	蟹黃燒賣	有機青松菜	鮮蔬豆腐湯		醣類： 51 g 脂肪： 21 g 蛋白質： 19 g 熱量： 469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 1.7 0.9 2.5 0.0 0.0
		豬腳丁*米迪M 27 Kg	大白菜(切片) 28.5 Kg	蟹黃燒賣(20g*個) 532 個	有機青松菜(切段*款) 32 Kg	履歷小白菜(切段) 10 Kg				
		前腿肉丁*米迪M 12 Kg	非基改豆皮(條) 11 條	蟹黃燒賣(20g*個)商品 15 個	蒜末 0.3 Kg	粗豆腐(小丁4.5K*狂興) 5 盤				
		筍乾(濕) 10 Kg	前腿肉絲*米迪M 7 Kg			青蔥(珠) 0.3 Kg				
		小小豆輪 4 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.5 Kg			薑絲 0.3 Kg				
		滷包 3 個	蝦米(冬蝦) 0.2 Kg							
餐數 532		青蔥(切段) 0.4 Kg								
		薑片 0.4 Kg								
3月17日 星期二	燕麥飯	塔香鮭魚圈	螞蟻上樹	葷菇豆腐	炒油菜	味噌海芽湯		醣類： 47.5 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 17.8 g 熱量： 445.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	2.9 1.6 0.8 2.5 0.0 0.0
		前腿肉片*米迪M 16 Kg	高麗菜(切片) 15 Kg	粗豆腐(大丁4.5K*狂興) 7 盤	履歷油菜(切段) 32 Kg	大骨*米迪M 3 Kg				
		杏鮑菇(頭切塊) 12 Kg	冬粉(Kg*小捆) 8 Kg	生香菇(切) 4.5 Kg	蒜末 0.3 Kg	味噌(3K*盒) 1 盒				
		鮭魚圈(2K*包)Q 11 包	豬絞肉(絞肉*米迪M) 6.5 Kg	秀珍菇 4 Kg		乾海芽 0.5 Kg				
		洋蔥(大丁) 5 Kg	木耳絲 1 Kg	青蔥(珠) 0.5 Kg						
		九層塔 0.2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	蒜末 0.3 Kg						
餐數 532										
3月18日 星期三	紅麵線(1K)(K)	酸菜肉片	刈包	五香滷蛋	炒大白菜	麵線糊		醣類： 28.5 g 脂肪： 21 g 蛋白質： 15.8 g 熱量： 366.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	1.8 1.7 0.3 2.5 0.0 0.0
		前腿肉片*米迪M 29.5 Kg	鮮奶刈包(45g/南山) 532 個	滷蛋(粒) 532 個	大白菜(切片) 12 Kg	赤肉羹(裕興) 10 Kg				
		花生糖粉(300g*包) 24 包	鮮奶刈包(45g/南山)商品 15 個	滷蛋(粒)備品 15 粒	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	脆筍絲(醃) 5 Kg				
		酸菜絲(醃) 11 Kg				雞蛋(kg)G 5 Kg				
		青蔥(珠) 0.3 Kg				木耳絲 2 Kg				
						油蔥酥(600g) 1 包				
餐數 532										
3月19日 星期四	紫米飯	樹子蒸魚	塔香豆瓣海茸	翡翠魷魚	木須高麗菜	黃豆芽肉絲湯		醣類： 31 g 脂肪： 20 g 蛋白質： 15 g 熱量： 364大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	1.7 1.5 1.1 2.5 0.0 0.0
		鯊魚(切片*Q) 532 片	海茸(切小段) 27 Kg	小黃瓜(切片) 19 Kg	高麗菜(切片) 32 Kg	黃豆芽 13.5 Kg				
		鯊魚(切片*Q)備品 15 片	前腿肉絲*米迪M 8 Kg	杏鮑菇(頭切片) 9 Kg	木耳絲 1 Kg	前腿肉絲*米迪M 3 Kg				
		樹子(3K/罐) 1 罐	辣豆瓣醬(3K*桶) 1 桶	水發魷魚 6 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	木耳絲 1.5 Kg				
		青蔥(切段) 0.5 Kg	九層塔 0.3 Kg	胡蘿蔔(切片) 2.5 Kg	蒜末 0.3 Kg	薑絲 0.5 Kg				
		薑絲 0.5 Kg		木耳絲 1 Kg						
餐數 532			蒜末 0.5 Kg							
3月20日 星期五	白米飯	香蒜骰子豬	玉米炒蛋	冬瓜燴鮮菇	有機萵苣	結頭丸子湯		醣類： 52 g 脂肪： 20 g 蛋白質： 17.8 g 熱量： 459.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.1 1.5 1.1 2.5 0.0 0.0
		前腿肉丁*米迪M 37 Kg	雞蛋(kg)G 25 Kg	冬瓜(切片) 36 Kg	有機萵苣(切段)款哥 32 Kg	結頭菜(中丁) 17 Kg				
		洋蔥(大丁) 13.5 Kg	玉米粒(Q) 15 Kg	胡蘿蔔(切片) 2.5 Kg	蒜末 0.3 Kg	小貢丸(嘉楠) 5 Kg				
		彩椒 4.2 Kg	青蔥(珠) 0.5 Kg	生香菇(切) 2 Kg		芹菜(珠) 0.2 Kg				
		九層塔 0.5 Kg		木耳 0.8 Kg						
		青蔥(珠) 0.5 Kg		蒜末 0.3 Kg						
餐數 532										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/3/15

※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對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：