

S018 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第二學期第7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23日 星期一	白米飯	糖醋排骨	嫩炒海帶根	洋蔥炒蛋	有機黑葉白菜	冬瓜薑絲湯		醣類： 50.5 g 脂肪： 19.5 g 蛋白質： 16.9 g 熱量： 445.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.0 1.4 1.1 2.5 0.0 0.0
		前腿肉丁*米迪M 26 Kg	海帶根 27 Kg	雞蛋(kg)G 25 Kg	有機黑葉白菜(切段)歐哥 32 Kg	冬瓜(中丁) 19 Kg				
		小排骨肉多*米迪M 15 Kg	前腿肉絲*米迪M 7 Kg	洋蔥(切絲) 15 Kg	蒜末 0.3 Kg	大骨*米迪M 4 Kg				
		洋蔥(中丁) 8.5 Kg	九層塔 0.2 Kg	青蔥(珠) 0.3 Kg		薑絲 0.3 Kg				
		彩椒(切片) 2 Kg	紅辣椒 0.2 Kg							
蕃茄醬(3L*歐美特) 1 罐	薑絲 0.2 Kg									
蒜末 0.5 Kg										
熟白芝麻 0.1 Kg										
餐數	529									
3月24日 星期二	胚芽飯	咖哩雞	肉末油腐	小瓜尬鮮菇	蒜炒油菜	南瓜養生湯		醣類： 43.5 g 脂肪： 21 g 蛋白質： 18 g 熱量： 435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 1.7 0.9 2.5 0.0 0.0
		骨腿(骨腿丁CAS) 40 Kg	小四角油豆腐丁(Kg*50L) 26 Kg	小黃瓜(切片) 25 Kg	履歷油菜(切段) 32 Kg	南瓜(中丁) 18 Kg				
		馬鈴薯(中丁) 10 Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 5.5 Kg	秀珍菇 5.5 Kg	蒜末 0.3 Kg	大骨*米迪M 4 Kg				
		洋蔥(中丁) 8 Kg	毛豆仁 3 Kg	金針菇 4 Kg		雞蛋(kg)G 4 Kg				
		胡蘿蔔(中丁) 4 Kg	青蔥(珠) 0.5 Kg	胡蘿蔔(切片) 2.5 Kg		薑絲 0.3 Kg				
咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒		蒜末 0.3 Kg								
餐數	529									
3月25日 星期三	小烏龍麵(66K)	台式炒烏龍	滷海帶片	香Q滷蛋	高麗菜	味噌豆腐湯		醣類： 28 g 脂肪： 19.5 g 蛋白質： 13.7 g 熱量： 342.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	1.7 1.4 0.5 2.5 0.0 0.0
		前腿肉絲*米迪M 17.5 Kg	海帶片 529 片	滷蛋(粒) 529 個	高麗菜(切片) 15 Kg	粗豆腐(小丁4.5K*狂興) 4 盤				
		豆芽菜 6 Kg	海帶片備品 15 片	滷蛋(粒)備品 15 粒		大骨*米迪M 4 Kg				
		洋蔥(切絲) 5.5 Kg	滷包 3 個			味噌(3K*盒) 1 盒				
		胡蘿蔔(切絲) 2 Kg				小魚干(KG*) 0.5 Kg				
韭菜(切段) 2 Kg				青蔥(珠) 0.3 Kg						
乾香菇絲(Kg) 0.4 Kg										
蒜末 0.4 Kg										
青蔥(珠) 0.3 Kg										
餐數	529									
3月26日 星期四	白米飯	香酥油甘魚	蔥燒豬柳	胡瓜彩繪	有機小松菜	酸菜豬血湯		醣類： 53 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 19.9 g 熱量： 485.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.3 1.8 0.7 2.5 0.0 0.0
		油甘魚片(80入*CAS)75g 529 片	豆干片*榮洲L 17 Kg	胡瓜(切片) 24 Kg	有機小松菜(切段)歐哥 32 Kg	豬血切中丁(豬血湯用) 22.5 Kg				
		油甘魚片80入*CAS75g備品 15 片	洋蔥(粗絲) 11 Kg	前腿肉絲*米迪M 8 Kg	蒜末 0.3 Kg	酸菜絲(醃) 4.5 Kg				
		地瓜粉(KG) 5 Kg	前腿豬柳*米迪M 10 Kg	胡蘿蔔(切片) 4 Kg		大骨*米迪M 4 Kg				
			青蔥(切段) 0.5 Kg	生香菇(切) 2.5 Kg		韭菜 0.4 Kg				
		蒜末 0.3 Kg		薑絲 0.3 Kg						
餐數	529									
3月27日 星期五	五穀飯	香滷豬排	魚香豆腐	綠野仙蹤	炒青江菜	紅豆薏仁湯		醣類： 48.5 g 脂肪： 20 g 蛋白質： 17.2 g 熱量： 442.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.0 1.5 0.7 2.5 0.0 0.0
		蒙家里肌肉排(片*永新) 529 片	粗豆腐(大丁4.5K*狂興) 7 盤	冷凍青花菜(CAS) 30 Kg	履歷青江菜(切段) 32 Kg	紅豆(履歷)O 10 Kg				
		蒙家里肌肉排(永新)備品 15 片	豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 5 Kg	前腿肉絲*米迪M 7 Kg	蒜末 0.3 Kg	二砂糖(1Kg*包) 9 包				
			三色豆(CAS) 3.5 Kg	生香菇(切) 2 Kg		小薏仁O 3 Kg				
			青蔥(珠) 0.3 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg						
		蒜末 0.3 Kg								
餐數	529									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/3/20

*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：