

S018 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第二學期第8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30日 星期一	白米飯	栗子燒雞	玉米炒蛋	醬燒冬瓜滷	有機蚵白菜	鮮筍排骨湯		醣類：	全穀雜糧類	3.5	
		骨髓(骨髓丁CAS) 40 Kg 生香菇(切) 4.5 Kg 花瓜片(醃) 4 Kg 胡蘿蔔(中丁) 3 Kg 栗子 2.5 Kg 薑片 0.5 Kg 青蔥(切段) 0.3 Kg	雞蛋(kg)G 23.5 Kg 玉米粒(Q) 14.5 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg	冬瓜(大丁) 26.5 Kg 粗絞肉*貴美M 6 Kg 生香菇 2.5 Kg 胡蘿蔔(中丁) 2.5 Kg 薑片 0.4 Kg	有機蚵白菜(切段*款哥) 32 Kg 蒜末 0.3 Kg	鮮筍(切粗絲) 15 Kg 龍骨丁*泰安 6.5 Kg 薑片 0.4 Kg		57 g 脂肪：20 g 蛋白質：18.4 g 熱量：481.6大卡	豆魚蛋肉類 1.5 蔬菜類 0.9 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
餐數	529										
3月31日 星期二	小米飯	豚肉生薑燒	彩椒燒豆腐	日式關東煮	炒青江菜	榨菜肉絲湯		醣類：	全穀雜糧類	2.6	
		肉片*貴美M 34.5 Kg 高麗菜(切片) 10.5 Kg 洋蔥(中丁) 8 Kg 青蔥(切段) 0.5 Kg 薑泥 0.5 Kg 熟白芝麻 0.1 Kg	粗豆腐(大丁4.5K*旺興) 7 盤 毛豆仁(CAS) 2.5 Kg 彩椒(中丁) 2.5 Kg 蒜末 0.3 Kg	白蘿蔔(大丁) 12 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 6.5 Kg 海帶結 6.5 Kg 新鮮玉米(切段) 6.5 Kg 黑輪切丁(KG*CAS) 6 Kg 柴魚片(300g/包) 1 包	履歷青江菜(切段) 32 Kg 蒜末 0.3 Kg	榨菜絲(醃) 12 Kg 前腿肉絲*米迪M 4 Kg 薑絲 0.5 Kg		43.5 g 脂肪：19.5 g 蛋白質：15.9 g 熱量：413.1大卡	豆魚蛋肉類 1.4 蔬菜類 0.9 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
餐數	529										
4月1日 星期三	白油麵(73.5K)	義大利肉醬	麥克雞塊x2	青花拌魷魚	彩燴洋蔥	南瓜濃湯		醣類：	全穀雜糧類	1.9	
		粗絞肉*貴美M 15.5 Kg 牛蕃茄(中丁) 11 Kg 黑胡椒醬(2.7K*罐) 1 罐 蘑菇醬(2.7K*罐) 1 罐	麥克雞塊(個) 1058 個 麥克雞塊(個)備品 30.01 個	冷凍青花菜(CAS) 30.5 Kg 魷魚圈(KG)Q 6 Kg 杏鮑菇(頭切片) 2 Kg 胡蘿蔔(切片) 2 Kg 蒜末 0.4 Kg	洋蔥(中丁) 11 Kg 三色豆(CAS) 9 Kg	南瓜(小丁) 11 Kg 馬鈴薯(小丁) 5.5 Kg 雞蛋(kg)G 5.5 Kg 洋蔥(小丁) 3.5 Kg 玉米濃湯粉(1K) 2 包 胡蘿蔔(小丁) 1 Kg		32 g 脂肪：18 g 蛋白質：12.2 g 熱量：338.8大卡	豆魚蛋肉類 1.1 蔬菜類 0.7 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
餐數	529										
4月2日 星期四	五穀飯	醬燒腿排	日式蒸蛋	客家小炒	有機味美菜	紫菜蛋花湯		醣類：	全穀雜糧類	2.3	
		雞排(TS5Q)醃 529 片 雞排(TS5Q)醃備 15 片	雞蛋(kg)G 27 Kg 金針菇 3 Kg 魚板絲(國產) 3 Kg	豆干片*榮洲L 16 Kg 肉絲*貴美M 8 Kg 水發魷魚 6 Kg 芹菜(切段) 5 Kg 杏鮑菇(頭切片) 4 Kg 胡蘿蔔(切片) 2.5 Kg	有機味美菜(切*款哥) 32 Kg 蒜末 0.3 Kg	雞蛋(kg)G 11 Kg 紫菜(150g) 2 個 青蔥(珠) 0.3 Kg		37 g 脂肪：25.5 g 蛋白質：23.3 g 熱量：470.7大卡	豆魚蛋肉類 2.6 蔬菜類 0.5 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
餐數	529										
4月5日 星期五											
餐數											

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/3/27

※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：