

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		
								醣類：	全穀雜糧類	
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	鮮筍丸子湯		醣類：	全穀雜糧類	6.2
		素雞丁(濕)N 2 Kg 栗子 0.2 Kg 生香菇(切) 0.1 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 1.3 Kg 玉米粒(Q) 0.4 Kg	冬瓜(大丁) 1.5 Kg 生香菇(切) 0.1 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.1 Kg 乾素肉末N 0.1 Kg	有機蚵白菜(切段*款哥) 葷取 Kg	鮮筍(切粗絲) 0.7 Kg 素丸子(KG)N 0.2 Kg 薑片 0.1 Kg		98.5 g 脂肪：27 g 蛋白質：33.8 g 熱量：772.2大卡	豆魚蛋肉類 2.9 蔬菜類 1.1 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
3月31日 星期二	小米飯	豚肉生薑燒	彩椒燒豆腐	關東煮	炒青江菜	榨菜皮絲湯		醣類：	全穀雜糧類	4.1
		素肉片(濕)N 1.5 Kg 熟白芝麻(兩) 1 兩 薑泥(兩) 1 兩 高麗菜(切片) 0.5 Kg	傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 毛豆仁(CAS) 0.1 Kg 彩椒(中丁) 0.1 Kg	白蘿蔔(大丁) 0.5 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.3 Kg 海帶結 0.3 Kg 素黑輪片(切片)N 0.3 Kg 新鮮玉米(切段) 0.3 Kg	履歷青江菜(切段) 葷取 Kg	榨菜絲(醃) 0.5 Kg 素皮絲(KG)N 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg		66 g 脂肪：27 g 蛋白質：29.4 g 熱量：624.6大卡	豆魚蛋肉類 2.9 蔬菜類 0.9 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
4月1日 星期三	白油麵(3.5K)	義大利肉醬	麥克雞塊(*2)	青花拌魷魚	炒菇	南瓜濃湯		醣類：	全穀雜糧類	3.4
		素黑胡椒醬(300g/罐)N 1 罐 素蘑菇醬(300g/罐)N 1 罐 牛蕃茄(中丁) 0.5 Kg 三色豆(CAS) 0.4 Kg	素麥克雞塊(個)N 50 個 素麥克雞塊(個)備品N 8 個	冷凍青花菜(CAS) 1.7 Kg 素魷魚N 0.3 Kg 杏鮑菇(頭切片) 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 雪白菇 0.2 Kg	掛寶(素)金黃玉米濃湯包 1 包 南瓜(小丁) 0.5 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.3 Kg 雞蛋(kg)G 0.3 Kg 洋蔥(小丁) 0.2 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.1 Kg		57 g 脂肪：21 g 蛋白質：19.9 g 熱量：496.6大卡	豆魚蛋肉類 1.7 蔬菜類 1.2 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
4月2日 星期四	五穀飯	香雞排	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	4.4
		素雞排(個*彰南)N 25 個 素雞排(個*彰南)備品N 4 個	雞蛋(kg)G 1.2 Kg 玉米粒(Q) 0.5 Kg 金針菇 0.2 Kg	豆干片*榮洲L 1 Kg 杏鮑菇(頭切片) 0.3 Kg 素魷魚N 0.3 Kg 芹菜(切段) 0.2 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	有機味美菜(切*款哥) 葷取 Kg	紫菜(兩) 1 兩 雞蛋(kg)G 0.3 Kg		67.5 g 脂肪：29 g 蛋白質：32.2 g 熱量：659.8大卡	豆魚蛋肉類 3.3 蔬菜類 0.3 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
月 日 星期五										

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合對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：