

S018 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第二學期第9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			
月 日 星期 一											
餐數											
4 月 7 日 星期 二	白 米 飯	素菜捲 素菜捲(個)N 25 個 素菜捲(個)備品N 4 個	什錦白菜羹 大白菜(切片) 1.5 Kg 香菜(兩) 1 兩 脆筍絲(醃) 0.3 Kg 金針菇 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	辣炒海帶根 海帶根 1.2 Kg 九層塔(去梗) 0.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜(切段)款哥 葷取 Kg	酸辣湯 豆腐(1.2K*盒)L 1 盒 木耳絲 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 脆筍絲(醃) 0.3 Kg 雞蛋(kg)G 0.3 Kg		醣類： 84 g 脂肪： 16.5 g 蛋白質： 17.4 g 熱量： 554.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 0.8 1.8 2.5 0.0 0.0	
4 月 8 日 星期 三	燴 飯	白醬什錦 奶油(100g) 1 條 玉米濃湯粉(75g*包)小 1 包 馬鈴薯(中丁) 0.5 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.4 Kg 冷凍玉米筍 0.3 Kg 秀珍菇 0.3 Kg 三色豆(CAS) 0.2 Kg	茶葉蛋 茶葉蛋 25 個 茶葉蛋備品 4 個	奶黃包 小奶黃包(30g*桂冠) 25 個 小奶黃包(30g*桂冠)備品 4 個	青花菜 冷凍青花菜(CAS) 葷取 Kg	海芽魚丸湯 芹菜(兩) 1 兩 乾海芽(兩) 1 兩 素丸子(KG)N 0.3 Kg 薑絲 0.1 Kg		醣類： 99.5 g 脂肪： 17 g 蛋白質： 19.7 g 熱量： 629.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.5 0.9 0.4 2.5 0.0 0.0	
4 月 9 日 星期 四	蕎 麥 飯	糖醋雞丁 素雞丁(濕)N 1.7 Kg 蕃茄醬(300g*罐) 1 罐 杏鮑菇(頭切塊) 0.2 Kg 彩椒(切片) 0.1 Kg	麻婆豆腐 素豆瓣醬(230g*罐)N 1 罐 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 乾素肉末N 0.2 Kg	培根洋芋 馬鈴薯(大丁) 1 Kg 素培根片N 0.3 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 玉米粒(Q) 0.1 Kg 洋蔥(大丁) 0.1 Kg	有機萵苣 有機萵苣(切段)款哥 葷取 Kg	胡瓜湯 胡瓜(大丁) 1 Kg 薑絲 0.1 Kg		醣類： 70.5 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 32 g 熱量： 666.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.5 3.2 0.6 2.5 0.0 0.0	
4 月 10 日 星期 五	芝 麻 飯	鐵板肉片 素肉片(濕)N 2 Kg 蘑菇醬(300g*罐) 1 罐 三色豆(CAS) 0.3 Kg	紅絲炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg	黑米糕捲 黑米糕捲(個) 25 個 黑米糕捲(個)備品 4 個	炒油菜 履歷油菜(切段) 葷取 Kg	愛玉粉圓 二砂糖(1Kg*包) 葷取 包 粉圓 葷取 Kg 愛玉(5K*包)榮L 葷取 包		醣類： 45 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 25.7 g 熱量： 521.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	2.9 2.8 0.3 2.5 0.0 0.0	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/4/2

※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：