

S018 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第二學期第10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			
4月13日 星期一	白米飯	壽喜燒肉	三杯杏鮑菇	拌三絲	有機苜荳芽	蘿蔔貢丸湯		醣類： 48.5 g 脂肪： 20 g 蛋白質： 17.4 g 熱量： 443.6大卡	全穀雜糧類 2.8 豆魚蛋肉類 1.5 蔬菜類 1.3 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
		火鍋肉片*貴美 36 Kg 大白菜(切片) 13 Kg 洋蔥(切絲) 7.5 Kg 味醂(1.8L*)菊 1 罐 青蔥(珠) 0.3 Kg	百頁中丁*榮洲L 16 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 16 Kg 胡蘿蔔(中丁) 3.2 Kg 九層塔 0.5 Kg 薑片 0.5 Kg	黃豆芽 16.5 Kg 海帶絲(切段) 12.5 Kg 前腿肉絲*米迪M 6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2 Kg 青蔥 0.3 Kg 蒜末 0.3 Kg	有機苜荳芽(切段*款哥) 32 Kg 薑絲 0.3 Kg	白蘿蔔(大丁) 19 Kg 小貢丸(嘉楠) 5.5 Kg 芹菜 0.3 Kg					
餐數	529										
4月14日 星期二	小米飯	韓式春川炒雞	鮮肉燒賣	玉米炒蛋	炒油菜	青菜豆腐湯		醣類： 51 g 脂肪： 20 g 蛋白質： 17.5 g 熱量： 454大卡	全穀雜糧類 3.2 豆魚蛋肉類 1.5 蔬菜類 0.6 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
		骨腿(骨腿丁CAS) 39.5 Kg 大白菜(切片) 6.5 Kg 美白菇 3.2 Kg 韓式泡菜(3K*包) 2 包 青蔥(切段) 0.5 Kg 蒜末 0.5 Kg	鮮肉燒賣(20g*個) 529 個 鮮肉燒賣(20g)備品 15 個	雞蛋(kg)G 23.5 Kg 玉米粒(Q) 14.5 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg	履歷油菜(切段) 32 Kg 蒜末 0.3 Kg	履歷小白菜(切段) 10 Kg 粗豆腐(小丁4.5K*狂興) 5 盤 青蔥(珠) 0.3 Kg 薑絲 0.3 Kg					
餐數	529										
4月15日 星期三	白油麵(73.5K)	家常炸醬	香滷海帶片	鮮肉包	清炒豆芽	榨菜肉絲湯	中央履歷豆奶	醣類： 32.5 g 脂肪： 19 g 蛋白質： 13.6 g 熱量： 355.4大卡	全穀雜糧類 2.0 豆魚蛋肉類 1.3 蔬菜類 0.5 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 18 Kg 碎豆干丁*榮洲L 12 Kg 甜麵醬(3K*非基) 1 箱 油蔥酥(600g) 1 包	海帶片 529 片 海帶片備品 15.01 片 滷包 3 個	小鮮肉包(30g*大家) 529 個 小鮮肉包(30g*備品*大家) 15.01 個	豆芽菜 12 Kg 毛豆仁 5.5 Kg	榨菜絲(醃) 12 Kg 前腿肉絲*米迪M 4 Kg 薑絲 0.5 Kg					
餐數	529										
4月16日 星期四	紫米飯	蔥燒鮭魚片	蔥燒豆腐	台式炒年糕	有機小松菜	味噌海芽湯		醣類： 42.5 g 脂肪： 19 g 蛋白質： 15 g 熱量： 401大卡	全穀雜糧類 2.6 豆魚蛋肉類 1.3 蔬菜類 0.7 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
		無刺鮭魚片(片*Q)玖琪 529 片 無刺鮭魚片(片*Q)玖琪備品 15 片 洋蔥(中丁) 7.5 Kg 青蔥(切段) 0.5 Kg 蒜末 0.4 Kg 薑絲 0.4 Kg	粗豆腐(大丁4.5K*狂興) 8 盤 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 4 Kg 洋蔥(中丁) 2 Kg 青蔥(切段) 0.4 Kg 蒜末 0.4 Kg	大白菜(切片) 27 Kg 韓國年糕絲(500g*包) 17 包 前腿肉片*米迪M 4 Kg 洋蔥(大丁) 3.5 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg 蒜末 0.3 Kg 蝦皮 0.3 Kg	有機小松菜(切段)款哥 32 Kg 蒜末 0.3 Kg	大骨*米迪M 3 Kg 味噌(3K*盒) 1 盒 乾海芽 0.5 Kg					
餐數	529										
4月17日 星期五	白米飯	泰式打拋豬	滑嫩蒸蛋	小瓜魷魚	木須高麗菜	玉米蛋花湯		醣類： 49.5 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 18.1 g 熱量： 454.9大卡	全穀雜糧類 3.0 豆魚蛋肉類 1.6 蔬菜類 0.9 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
		豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 34.5 Kg 洋蔥(中丁) 13 Kg 牛蕃茄(中丁) 6.5 Kg 九層塔(去梗) 0.4 Kg 紅辣椒 0.4 Kg 蒜末 0.4 Kg	雞蛋(kg)G 27 Kg 蒸蛋紙(50張*包) 1 包 油蔥酥(600g) 1 包	小黃瓜(切片) 29 Kg 魷魚圈(KG)Q 5 Kg 秀珍菇 2.5 Kg 胡蘿蔔(切片) 2 Kg 蒜末 0.3 Kg	高麗菜(切片) 32 Kg 木耳絲 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜末 0.3 Kg	玉米粒(Q) 10.5 Kg 雞蛋(kg)G 8 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg					
餐數	529										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/4/13

*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：