

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	大四角油豆腐(55g*個)第L 25 個	三杯杏鮑菇	拌三絲	有機苜荳芽菜	蘿蔔丸子湯		醣類： 82.5 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 25.5 g 熱量： 634.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 2.0 1.5 2.5 0.0 0.0	
		大四角油豆腐(55g*個)備品 4 個	九層塔(兩) 1 兩 薑片(兩) 1 兩 百頁中丁*榮洲L 0.8 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.8 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.2 Kg	黃豆芽 1 Kg 海帶絲(切段) 0.4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg	葷取 Kg 葷取 Kg	白蘿蔔(大丁) 1 Kg 素丸子(KG)N 0.2 Kg 芹菜 0.1 Kg					
餐數	25										
4月14日 星期二	小米飯	素雞丁(濕)N 2 Kg	素燒賣	玉米炒蛋	炒油菜	青菜豆腐湯		醣類： 90.5 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 36 g 熱量： 771.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.9 3.4 0.4 2.5 0.0 0.0	
		素韓式泡菜(369g)N 1 罐 大白菜(切片) 0.3 Kg 美白菇 0.1 Kg	素燒賣(個)N 25 個 素燒賣(個*備)N 4 個	雞蛋(kg)G 1.3 Kg 玉米粒(Q) 0.4 Kg	履歷油菜(切段) 葷取 Kg 履歷小白菜(切段) 0.5 Kg 薑絲 0.1 Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1 盒					
餐數	25										
4月15日 星期三	白油麵(3.5K)	家常炸醬	香滷海帶片	高麗菜包	清炒豆芽	榨菜肉絲湯		醣類： 82.5 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 19.6 g 熱量： 574.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.3 1.2 0.6 2.5 0.0 0.0	
		非基改甜麵醬(150g)N 1 包 乾素肉末N 0.7 Kg 碎豆干丁*榮洲L 0.5 Kg	海帶片 25 片 海帶片備品 4 片 滷包 1 個	素高麗菜包(南山) 25 個 素高麗菜包(南山)備 4 個	毛豆仁 葷取 Kg 豆芽菜 葷取 Kg	榨菜絲(醃) 0.5 Kg 素肉絲(KG)N 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg					
餐數	25										
4月16日 星期四	紫米飯	黑米糕捲	紅燒豆腐	台式炒年糕	有機小松菜	味噌海芽湯		醣類： 71 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 25.8 g 熱量： 603.2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 2.3 0.7 2.5 0.0 0.0	
		黑米糕捲(個) 25 個 黑米糕捲(個)備品 4 個	傳統豆腐(2K*盒)L 1 盒 三色豆(CAS) 0.1 Kg	大白菜(切片) 1.5 Kg 韓國年糕絲(500g*包) 1 包 素肉片(濕)N 0.3 Kg	葷取 Kg 葷取 Kg	味噌(140g*包)素 1 包 乾海芽 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg					
餐數	25										
4月17日 星期五	白米飯	炸豆包	滑嫩蒸蛋	小瓜魷魚	木須高麗菜	玉米蛋花湯		醣類： 85 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 31.9 g 熱量： 710.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.4 2.9 0.8 2.5 0.0 0.0	
		炸豆包(個*彰南)N 25 個 炸豆包(個*彰南)備品N 4 個	雞蛋(kg)G 1.3 Kg 金針菇 0.2 Kg	小黃瓜(切片) 1.5 Kg 素魷魚N 0.3 Kg 秀珍菇 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	木耳絲 葷取 Kg 胡蘿蔔(切絲) 葷取 Kg 高麗菜(切片) 葷取 Kg	玉米粒(Q) 0.5 Kg 雞蛋(kg)G 0.3 Kg					
餐數	25										

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：