

S018 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第二學期第11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20日 星期一	白米飯	北平醬爆鴨	小籠湯包(*1)	鮮菇拌青花	有機蚵白菜	海芽蛋花湯		醣類： 102 g	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	6.5 1.6
		非基改甜麵醬(150g)N 1包 調味素鴨切片(KG)N 0.8 Kg 大溪黑豆干(切9丁*榮)L 0.7 Kg 薑片 0.1 Kg	素小籠湯包N 25個 素小籠湯包備品N 4個	冷凍青花菜(CAS) 1.5 Kg 美白菇 0.3 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	有機蚵白菜(切段*軟磅) 葷取 Kg	乾海芽(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.3 Kg 薑絲 0.1 Kg				
餐數	25							脂肪： 20.5 g	蔬菜類	0.9
								蛋白質： 25.1 g	油脂類	2.5
								熱量： 692.9大卡	水果類	0.0
									乳品類	0.0
4月21日 星期二	胚芽飯	海苔素魚排	茄汁蛋豆腐	菇菇百匯	炒油菜	冬瓜丸子湯		醣類： 69.5 g	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	4.0 4.3
		海苔素魚排(片)N 25片 海苔素魚排(片*備)N 4片	傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 牛蕃茄大顆(去蒂頭) 0.7 Kg 雞蛋(kg)G 0.6 Kg	豆芽菜 1 Kg 生香菇(切) 0.3 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg 秀珍菇 0.2 Kg	履歷油菜(切段) 葷取 Kg	冬瓜(中丁) 0.8 Kg 素丸子(KG)N 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg				
餐數	25							脂肪： 34 g	蔬菜類	1.3
								蛋白質： 39.4 g	油脂類	2.5
								熱量： 729.6大卡	水果類	0.2
									乳品類	0.0
4月22日 星期三	白米飯	沙茶燴飯	香Q滷蛋	紅豆奶香包	高麗菜	味噌豆腐湯		醣類： 92 g	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	6.1 4.2
		素沙茶醬(120g*罐)N 1罐 素肉片(濕)N 0.7 Kg 玉米粒(Q) 0.5 Kg 生香菇(切) 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	滷蛋(粒) 25個 滷蛋(粒)備品 4粒	紅豆短板條(南山) 25個 紅豆短板條(南山)備品 4個	高麗菜(切片) 葷取 Kg	味噌(140g*包) 1包 粗豆腐(小丁*4.5K*狂興) 1盤				
餐數	25							脂肪： 33.5 g	蔬菜類	0.1
								蛋白質： 41.7 g	油脂類	2.5
								熱量： 836.3大卡	水果類	0.0
									乳品類	0.0
4月23日 星期四	五穀米	黑胡椒豆包	日式壽喜燒	豬茸玉米	有機青松菜	黃瓜針絲湯		醣類： 100.5 g	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	6.3 2.4
		生豆包(個*彰)N 25個 生豆包(個*彰)備品N 4個 素黑胡椒醬(300g*罐)N 1罐	高麗菜(切片) 1.2 Kg 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 金針菇 0.1 Kg 鴻喜菇 0.1 Kg	玉米粒(Q) 1 Kg 毛豆仁 0.3 Kg 乾素肉末N 0.3 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.1 Kg	有機青松菜(切段*軟) 葷取 Kg	胡瓜(中丁) 1 Kg 金針菇 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg				
餐數	25							脂肪： 24.5 g	蔬菜類	1.2
								蛋白質： 30.6 g	油脂類	2.5
								熱量： 744.9大卡	水果類	0.0
									乳品類	0.0
4月24日 星期五	白米飯	椰香山藥捲	蕃茄炒蛋	三杯黑豆干	炒青江菜	QQ仙草蜜		醣類： 91.5 g	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	5.8 1.0
		椰香山藥捲(30g*條) 25條 椰香山藥捲(30g*條)備品 4條	牛蕃茄(大丁) 1.2 Kg 雞蛋(kg)G 0.7 Kg 蕃茄醬(3L*歐美特) 葷取 罐	杏鮑菇(頭切塊) 0.8 Kg 大溪黑豆干(切9丁*榮)L 0.6 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	履歷青江菜(切段) 葷取 Kg	QQ 葷取 Kg 二砂糖(1Kg*包) 葷取 包 仙草凍(5k*包)榮L 葷取 包				
餐數	25							脂肪： 17.5 g	蔬菜類	0.9
								蛋白質： 19.5 g	油脂類	2.5
								熱量： 601.5大卡	水果類	0.0
									乳品類	0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/4/18

※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：