

# S018 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第二學期第13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		
5月4日 星期一	白米飯	鮑菇燒雞	日式關東煮	小瓜炆肉片	有機莧菜	冬瓜排骨湯		醣類： 49.5 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 15.4 g 熱量： 426.1大卡	全穀雜糧類 2.9 豆魚蛋肉類 1.2 蔬菜類 1.2 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
		骨腿(骨腿丁CAS) 39.5 Kg	白蘿蔔(中丁) 13 Kg	小黃瓜(切片) 20 Kg	有機莧菜(切段*歐華彰化) 32 Kg	冬瓜(中丁) 17.5 Kg				
		杏鮑菇(頭切塊) 13 Kg	小四角油豆腐丁(Kg*第L) 8.5 Kg	前腿肉片*米迪M 7.5 Kg	蒜末 0.3 Kg	中骨*陸輝 6.5 Kg				
		胡蘿蔔(中丁) 3.5 Kg	新鮮玉米(切段) 8.5 Kg	金針菇 4 Kg		薑絲 0.4 Kg				
		九層塔 0.5 Kg	海帶結 6.5 Kg	胡蘿蔔(切片) 3 Kg						
		蒜仁 0.5 Kg	生香菇(切) 3 Kg	木耳絲 1 Kg						
薑片 0.5 Kg	柴魚片(300g/包) 1 包	蒜末 0.5 Kg								
餐數	529									
5月5日 星期二	糙米飯	糖醋排骨	滑嫩蒸蛋	塔香海帶根	炒青江菜	白玉魚丸湯		醣類： 43 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 17.2 g 熱量： 425.3大卡	全穀雜糧類 2.6 豆魚蛋肉類 1.6 蔬菜類 0.8 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
		前腿肉丁*米迪M 26 Kg	雞蛋(kg)G 27 Kg	海帶根 23.5 Kg	履歷青江菜(切段) 32 Kg	白蘿蔔(中丁) 17 Kg				
		小排骨肉多*米迪M 15 Kg	玻璃紙(50人*包) 1 包	前腿肉絲*米迪M 7 Kg	蒜末 0.3 Kg	小虱目魚丸(Q) 8 Kg				
		洋蔥(中丁) 8.5 Kg	青蔥(珠) 0.3 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.2 Kg		薑絲 0.3 Kg				
		彩椒(切片) 3 Kg		九層塔 0.3 Kg						
		蕃茄醬(3L*歐美特) 1 罐		蒜末 0.3 Kg						
蒜末 0.5 Kg										
熟白芝麻 0.1 Kg										
餐數	529									
5月6日 星期三	湯麵(73K)	紅燒豬肉湯	銀絲卷	香辣毛豆莢	高麗菜	蜜汁干丁		醣類： 71.5 g 脂肪： 19 g 蛋白質： 18.9 g 熱量： 532.6大卡	全穀雜糧類 4.5 豆魚蛋肉類 1.3 蔬菜類 0.8 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
		前腿肉片*米迪M 25.5 Kg	鮮奶小銀絲卷(南山) 529 個	毛豆莢(CAS) 28.5 Kg	高麗菜(切片) 15 Kg	大溪黑豆干(切9丁*菜L) 26 Kg				
		白蘿蔔(中丁) 10.5 Kg	鮮奶小銀絲卷(南山)備品 10 個	粗粒黑胡椒(600g*小磨坊) 1 包		滷包 4 個				
		胡蘿蔔(中丁) 9 Kg		蒜末 0.5 Kg		熟白芝麻 0.2 Kg				
		洋蔥(中丁) 7 Kg								
		牛蕃茄(中丁) 6 Kg								
油蔥酥(300g) 1 包										
芹菜(珠) 0.3 Kg										
餐數	529									
5月7日 星期四	蕎麥飯	酥炸鮮魚片	泡菜炒年糕	五彩干絲	有機油江菜	綠豆芋圓湯		醣類： 59.5 g 脂肪： 19.5 g 蛋白質： 18 g 熱量： 485.5大卡	全穀雜糧類 3.7 豆魚蛋肉類 1.4 蔬菜類 0.8 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
		鯊魚(切片*Q) 529 片	韓國年糕(500g*包) 16 包	海帶絲(切段) 23 Kg	有機油江菜(切段*歐華) 32 Kg	芋圓(600g*包) 12 包				
		鯊魚(切片*Q)備品 10 片	大白菜(切片) 15.5 Kg	白豆干絲(Kg*榮洲) 7.5 Kg	蒜末 0.3 Kg	二砂糖(1Kg*包) 8 包				
		地瓜粉(KG) 5 Kg	前腿肉片*米迪M 7.5 Kg	芹菜(切段) 3 Kg		綠豆O 8 Kg				
			洋蔥(中丁) 5 Kg	胡蘿蔔(切絲) 3 Kg						
			韓式泡菜(3K*包) 2 包	蒜末 0.5 Kg						
	非基改豆皮角 1.5 Kg									
	蒜末 0.5 Kg									
餐數	529									
5月8日 星期五	白米飯	可樂豬腳	麻婆豆腐	紅絲炒蛋	蒜炒空心菜	海芽薑絲湯		醣類： 45.5 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 20.3 g 熱量： 465.7大卡	全穀雜糧類 2.8 豆魚蛋肉類 2.0 蔬菜類 0.7 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
		豬腳丁*米迪M 21.5 Kg	粗豆腐(大丁4.5K*莊興) 7 盤	雞蛋(kg)G 24 Kg	履歷空心菜(切段) 32 Kg	大骨*米迪M 4.5 Kg				
		前腿肉丁*米迪M 17 Kg	豬絞肉(粗絞肉*米迪M) 5 Kg	胡蘿蔔(切絲) 14 Kg	蒜末 0.3 Kg	乾海芽 0.5 Kg				
		白蘿蔔(中丁) 7.5 Kg	洋蔥(中丁) 3.5 Kg	青蔥(珠) 0.3 Kg		青蔥(珠) 0.3 Kg				
		胡蘿蔔(中丁) 5 Kg	豆瓣醬(3K*十全) 1 桶			薑絲 0.3 Kg				
		可樂(2L*大) 1 瓶	青蔥(珠) 0.3 Kg							
老薑片 0.5 Kg	蒜末 0.3 Kg									
蒜仁 0.5 Kg										
餐數	529									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/4/30

※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：