

# 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	小瓜尪鮮菇	有機莧菜	冬瓜羊肉湯		醣類：	全穀雜糧類	5.2
		素雞丁(濕)N 1.8 Kg	白蘿蔔(中丁) 0.6 Kg	小黃瓜(切片) 1 Kg	有機莧菜(切段*歐華) 葷取 Kg	冬瓜(中丁) 0.8 Kg		86.5 g	豆魚蛋肉類	2.5
		杏鮑菇(頭切塊) 0.5 Kg	小四角油豆腐丁(Kg*第L)	金針菇 0.3 Kg		素羊肉(KG)N 0.3 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.7
		九層塔 0.1 Kg	新鮮玉米(切段) 0.4 Kg	鴻喜菇 0.2 Kg		薑絲 0.1 Kg		25 g	油脂類	2.5
		胡蘿蔔(中丁) 0.1 Kg	海帶結 0.3 Kg	木耳絲 0.1 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
薑片 0.1 Kg	生香菇(切) 0.1 Kg	胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg			29.6 g	乳品類	0.0			
餐數	25						熱量：	689.4大卡		
5月5日 星期二	糙米飯	糖醋豆包	滑嫩蒸蛋	塔香海帶根	炒青江菜	白玉丸子湯		醣類：	全穀雜糧類	4.5
		炸豆包(個*彰南)N 25 個	雞蛋(kg)G 1.3 Kg	海帶根 1.2 Kg	履歷青江菜(切段) 葷取 Kg	白蘿蔔(中丁) 0.8 Kg		72 g	豆魚蛋肉類	2.7
		炸豆包(個*彰南)備品N 4 個	玻璃紙(50人*包) 葷取 包	素肉絲(濕)N 0.3 Kg		素丸子(KG)N 0.2 Kg		脂肪：	蔬菜類	0.9
		素食蕃茄醬(小)N 1 罐		九層塔 0.1 Kg		薑絲 0.1 Kg		26 g	油脂類	2.5
				胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
餐數	25						28.8 g	乳品類	0.0	
							熱量：	637.2大卡		
5月6日 星期三	湯麵(3.5K)	紅燒番茄湯	銀絲卷	香辣毛豆莢	高麗菜	蜜汁干丁		醣類：	全穀雜糧類	8.4
		芹菜珠(兩) 1 兩	鮮奶小銀絲卷(南山) 25 個	毛豆莢(CAS) 1.3 Kg	高麗菜(切片) 葷取 Kg	大溪黑豆干(切9丁*第L) 1.2 Kg		130.5 g	豆魚蛋肉類	1.9
		素肉片(濕)N 0.8 Kg	鮮奶小銀絲卷(南山)備品 4 個	粗粒黑胡椒(兩) 1 兩		滷包 1 個		脂肪：	蔬菜類	0.9
		白蘿蔔(中丁) 0.4 Kg				熟白芝麻(兩) 1 兩		22 g	油脂類	2.5
		牛蕃茄(中丁) 0.3 Kg						蛋白質：	水果類	0.0
胡蘿蔔(中丁) 0.2 Kg					31 g	乳品類	0.0			
餐數	25						熱量：	844大卡		
5月7日 星期四	蕎麥飯	素魚排	泡菜炒年糕	五彩干絲	有機油江菜	綠豆芋圓湯		醣類：	全穀雜糧類	4.5
		素魚排(片)N 25 片	大白菜(切片) 1.2 Kg	海帶絲(切段) 1 Kg	有機油江菜(切段*歐華) 葷取 Kg	芋圓(600g*包) 葷取 包		72.5 g	豆魚蛋肉類	3.1
		素魚排(片*備)N 4 片	素韓式泡菜(369g)N 1 罐	白豆干絲(Kg*菜洲)L 0.3 Kg		二砂糖(1Kg*包) 葷取 包		脂肪：	蔬菜類	1.0
			韓國年糕條(500g*包)	芹菜(切段) 0.1 Kg		綠豆O 葷取 Kg		28 g	油脂類	2.5
			雪白菇 0.2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
餐數	25						31.7 g	乳品類	0.0	
							熱量：	668.8大卡		
5月8日 星期五	白米飯	黑米糕捲	麻婆豆腐	紅絲炒蛋	炒空心菜	海芽薑絲湯		醣類：	全穀雜糧類	5.0
		黑米糕捲(個) 25 個	素豆瓣醬(230g*罐)N 1 罐	雞蛋(kg)G 1.2 Kg	履歷空心菜(切段) 葷取 Kg	乾海芽(兩) 1 兩		76.5 g	豆魚蛋肉類	2.2
		黑米糕捲(個)備品 4 個	傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒	胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg		雞蛋(kg)G 0.3 Kg		脂肪：	蔬菜類	0.3
			乾素肉末N 0.2 Kg			薑絲 0.1 Kg		23.5 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
餐數	25						25.7 g	乳品類	0.0	
							熱量：	620.3大卡		

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對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：