

S018 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第二學期第14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11日 星期一	芝麻飯	宮保雞丁	日式壽喜燒	香Q地瓜球	有機小松菜	針菇雪花湯		糖類： 49 g 脂肪： 19.5 g 蛋白質： 16.6 g 熱量： 437.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.0 1.4 0.8 2.5 0.0 0.0
		雞胸丁(CAS) 40 Kg 小黃瓜(中丁) 6 Kg 紅甜椒(中丁) 5 Kg 油花生 3 Kg 青蔥(切段) 0.6 Kg 乾辣椒片 0.1 Kg	大白菜(切片) 26 Kg 前腿肉片*米迪M 7.5 Kg 洋蔥(切絲) 5 Kg 胡蘿蔔(切片) 3 Kg 柴魚片(300g/包) 1 包 青蔥(珠) 0.3 Kg	地瓜球(個) 1056 個 地瓜球(個)備品 19.99 個	有機小松菜(切段)歐哥 32 Kg 蒜末 0.3 Kg	雞蛋(kg)G 9 Kg 金針菇 6 Kg 大骨*米迪M 4 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg				
餐數	528									
5月12日 星期二	胚芽飯	BBQ醬香雞翅	蔥燒豆腐	田園四寶	蒜香空心菜	筍絲大骨湯		糖類： 45 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 17.4 g 熱量： 434.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	2.8 1.6 0.6 2.5 0.0 0.0
		雞翅(Q)醃 528 支 雞翅(Q)醃備 10 支	粗豆腐(大丁4.5K*旺興) 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 0.3 Kg	玉米粒(Q) 14.5 Kg 馬鈴薯(小丁) 10 Kg 毛豆仁 7 Kg 胡蘿蔔(小丁) 3 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg 蒜末 0.3 Kg	履歷空心菜(切段) 32 Kg 蒜末 0.3 Kg	鮮筍(切粗絲) 15 Kg 大骨*米迪M 4 Kg 芹菜(珠) 0.3 Kg				
餐數	528									
5月13日 星期三	白米飯	夏威夷炒飯	秘滷豬排	奶黃包	彩燴洋蔥	酸菜豬血湯		糖類： 49 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 14.8 g 熱量： 421.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.1 1.2 0.2 2.5 0.1 0.0
		雞蛋(kg)G 10 Kg 玉米粒(Q) 8 Kg 蝦仁(Q) 5 Kg 鳳梨罐頭(3K*桶) 2 罐 青蔥(珠) 0.3 Kg 蒜末 0.3 Kg	蒙家里肌肉排(片*永新) 528 片 蒙家里肌肉排(嫩)備品 10 片 滷包 4 個	小奶黃包(30g*大家) 528 個 小奶黃包(30g*大家)備品 10 個	洋蔥(小丁) 9 Kg 毛豆仁 2 Kg 胡蘿蔔(小丁) 2 Kg	豬血切中丁(豬血湯用) 20 Kg 酸菜絲(醃) 4.5 Kg 大骨*米迪M 4 Kg 韭菜 0.5 Kg 薑絲 0.3 Kg				
餐數	528									
5月14日 星期四	小米飯	鼓汁蒸魚	腰果雞丁	蕃茄滑蛋	有機味美菜	羅宋湯	中央履歷豆奶	糖類： 53.5 g 脂肪： 22 g 蛋白質： 20.7 g 熱量： 494.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.3 1.9 0.8 2.5 0.0 0.0
		鯊魚(切片*Q) 528 片 鯊魚(切片*Q)備品 15 片 青蔥(切段) 0.5 Kg 薑絲 0.5 Kg 豆鼓(KG) 0.3 Kg	玉米粒(Q) 18 Kg 小黃瓜(小丁) 10 Kg 清雞肉丁CAS 7 Kg 生腰果N 2 Kg 蒜末 0.3 Kg	雞蛋(kg)G 24 Kg 牛蕃茄(大丁) 13 Kg 蕃茄醬(3L*歐美特) 1 罐 青蔥(珠) 0.3 Kg	有機味美菜(切*歐哥) 32 Kg 蒜末 0.3 Kg	高麗菜(切片) 11.5 Kg 大骨*米迪M 4 Kg 牛蕃茄(大丁) 3 Kg 洋蔥(大丁) 3 Kg 馬鈴薯(中丁) 3 Kg 芹菜(珠) 0.3 Kg				
餐數	528									
5月15日 星期五	白米飯	黑胡椒嫩豬柳	回鍋肉片	冬瓜燴鮮菇	紅絲高麗菜	海芽雪花湯		糖類： 48 g 脂肪： 19 g 蛋白質： 15.9 g 熱量： 426.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	2.8 1.3 1.2 2.5 0.0 0.0
		前腿豬柳*米迪M 33 Kg 洋蔥(粗絲) 13.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 4 Kg 黑胡椒醬(2.7K*罐) 1 罐 青蔥(珠) 0.5 Kg	高麗菜(切片) 22.5 Kg 前腿肉片*米迪M 6 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 5.5 Kg 豆干片*榮洲L 5.5 Kg 蒜末 0.3 Kg	冬瓜(切片) 31.5 Kg 生香菇(切) 3.5 Kg 胡蘿蔔(切片) 3.5 Kg 木耳絲 1 Kg 蒜末 0.3 Kg	高麗菜(切片) 32 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜末 0.3 Kg	雞蛋(kg)G 10 Kg 乾海芽 0.5 Kg 薑絲 0.2 Kg				
餐數	528									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/5/10

※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：