

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 | | |
|--------------|-----|---|--|---|--------------------------------|--|----|---|---|-----|
| | | | | | | | | 醣類： | 全穀雜糧類 | |
| 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 | | 醣類： | 全穀雜糧類 | 5.5 |
| | | 素雞丁(濕)N 1.8 Kg 乾辣椒片(兩) 1 兩 小黃瓜(中丁) 0.3 Kg 紅甜椒(中丁) 0.2 Kg 油花生 0.1 Kg | 大白菜(切片) 1.5 Kg 素肉片(濕)N 0.3 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg | 地瓜球(個) 50 個 地瓜球(個)備品 8 個 | 有機小松菜(切段)歐哥 葷取 Kg | 雞蛋(kg)G 0.4 Kg 金針菇 0.3 Kg | | 脂肪：87 g 24.5 g 蛋白質：28.7 g 熱量：683.3大卡 | 豆魚蛋肉類 2.4 蔬菜類 0.9 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0 | |
| 餐數 | 25 | | | | | | | | | |
| 5月12日 星期二 | 胚芽飯 | 素雞翅 | 紅燒豆腐 | 田園四寶 | 空心菜 | 筍絲丸子湯 | | 醣類： | 全穀雜糧類 | 4.8 |
| | | 素雞翅(支*彰南)N 25 支 素雞翅(支*彰南)備品N 4 支 | 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 三色豆(CAS) 0.1 Kg | 玉米粒(Q) 0.7 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.5 Kg 毛豆仁 0.3 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.1 Kg | 履歷空心菜(切段) 葷取 Kg | 鮮筍(切粗絲) 0.7 Kg 素丸子(KG)N 0.2 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg | | 脂肪：74.5 g 21.5 g 蛋白質：22.7 g 熱量：582.3大卡 | 豆魚蛋肉類 1.8 蔬菜類 0.5 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0 | |
| 餐數 | 25 | | | | | | | | | |
| 5月13日 星期三 | 白米飯 | 夏威夷炒飯 | 紅麴素肉排 | 奶黃包 | 彩繪毛豆 | 雙色蘿蔔湯 | | 醣類： | 全穀雜糧類 | 5.8 |
| | | 素焗鰻仁(300g包)N 1 包 鳳梨罐頭(227g*罐) 1 罐 雞蛋(kg)G 0.5 Kg 玉米粒(Q) 0.4 Kg 素火腿丁(KG)N 0.2 Kg | 紅麴素肉排(片)N 25 片 紅麴素肉排(片)備品N 4 片 | 小奶黃包(30g*大家) 25 個 小奶黃包(30g*大家)備品 4 個 | 毛豆仁 0.1 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.1 Kg | 芹菜珠(兩) 1 兩 白蘿蔔(中丁) 0.7 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.1 Kg | | 脂肪：90.5 g 16.5 g 蛋白質：17.6 g 熱量：580.9大卡 | 豆魚蛋肉類 0.8 蔬菜類 0.4 油脂類 2.5 水果類 0.1 乳品類 0.0 | |
| 餐數 | 25 | | | | | | | | | |
| 5月14日 星期四 | 小米飯 | 帶結滷烤麩 | 腰果鮮蔬 | 蕃茄滑蛋 | 有機味美菜 | 羅宋湯 | | 醣類： | 全穀雜糧類 | 5.8 |
| | | 烤麩*榮L 1.3 Kg 薑片(兩) 1 兩 馬鈴薯(中丁) 0.4 Kg 海帶結 0.2 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.1 Kg | 冷凍青花菜(CAS) 1 Kg 小黃瓜(小丁) 0.4 Kg 玉米粒(Q) 0.4 Kg 冷凍玉米筍(片) 0.3 Kg 生腰果N 0.1 Kg | 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 | 有機味美菜(切*歐哥) 葷取 Kg | 芹菜珠(兩) 1 兩 高麗菜(切片) 0.5 Kg 牛蕃茄(大丁) 0.2 Kg 馬鈴薯(中丁) 0.2 Kg | | 脂肪：94 g 21 g 蛋白質：24.9 g 熱量：664.6大卡 | 豆魚蛋肉類 1.7 蔬菜類 1.4 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0 | |
| 餐數 | 25 | | | | | | | | | |
| 5月15日 星期五 | 白米飯 | 黑胡椒豆包 | 回鍋肉片 | 冬瓜燴鮮菇 | 紅絲高麗菜 | 海芽雪花湯 | | 醣類： | 全穀雜糧類 | 5.0 |
| | | 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 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.3 Kg 豆干片*榮洲L 0.3 Kg 素肉片(濕)N 0.3 Kg | 冬瓜(切片) 1.5 Kg 生香菇(切) 0.2 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg | 胡蘿蔔(切絲) 葷取 Kg 高麗菜(切片) 葷取 Kg | 薑絲(兩) 1 兩 雞蛋(kg)G 0.5 Kg 乾海芽 0.1 Kg | | 脂肪：81.5 g 24.5 g 蛋白質：28.1 g 熱量：658.9大卡 | 豆魚蛋肉類 2.4 蔬菜類 1.3 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0 | |
| 餐數 | 25 | | | | | | | | | |

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：