

S018 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第二學期第17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			
6月1日 星期一	白米飯	塔香鐵板雞丁	泡菜炒年糕	豬茸玉米	有機味美菜	珍菇皮絲湯		醣類：	全穀雜糧類	6.0	
		素雞丁(濕)N 1.8 Kg 素黑胡椒醬(300g*罐)N 1 罐 杏鮑菇(頭切塊) 0.3 Kg 冷凍玉米筍(片) 0.2 Kg 九層塔 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	大白菜(切片) 1.2 Kg 素韓式泡菜(369g)N 1 罐 韓國年糕條(500g*包) 1 包 雪白菇 0.2 Kg 非基改豆皮角 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	有機味美菜(切*款哥) 葷取 Kg	金針菇 0.2 Kg 素皮絲(KG)N 0.2 Kg 脆筍絲(醃) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg		脂肪：95.5 g 蛋白質：24 g 熱量：29.2 g	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	2.3 1.1 2.5 0.0 0.0	23.0mg
餐數	25							714.8大卡			
6月2日 星期二	芝麻飯	糖醋豆包	肉末豆腐	巧克力捲	炒油菜	蘿蔔玉穗湯		醣類：	全穀雜糧類	6.1	
		炸豆包(個*彰南)N 25 個 炸豆包(個*彰南)商品N 4 個 素食蕃茄醬(小)N 1 罐	傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 金針菇 0.2 Kg 乾素肉末N 0.2 Kg	香濃小巧克力卷(40g*奇美) 25 個 香濃小巧克力卷(40g*佛) 4 個	履歷油菜(切段) 葷取 Kg	白蘿蔔(中丁) 0.7 Kg 新鮮玉米(切段) 0.4 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		脂肪：26 g 蛋白質：31.4 g 熱量：731.6大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	2.7 0.3 2.5 0.0 0.0	11.5mg
餐數	25										
6月3日 星期三	烏龍麵(35K)	什錦札幌拉麵	唐揚雞	茶葉蛋	高麗菜	豚骨味噌湯		醣類：	全穀雜糧類	3.7	
		素肉片(濕)N 0.8 Kg 豆芽菜 0.4 Kg 玉米粒(Q) 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 素魚板絲(KG)N 0.1 Kg	素鹽酥雞(KG)N 1.5 Kg 九層塔 0.1 Kg 香麻椒鹽粉(600g*小磨坊) 葷取 盒	茶葉蛋 25 個 茶葉蛋備品 4 個	高麗菜(切片) 葷取 Kg	味噌(140g*包) 1 包 乾海芽(兩) 1 兩 柴魚片(300g/包) 葷取 包		脂肪：29 g 蛋白質：30.8 g 熱量：612.2大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.3 0.3 2.5 0.0 0.0	131.5mg
餐數	25										
6月4日 星期四	蕎麥飯	韓式甜辣雞	紅絲炒蛋	熱炒桂筍	有機油江菜	凍檸檬茶		醣類：	全穀雜糧類	4.5	
		素雞丁(濕)N 1.8 Kg 熟白芝麻(兩) 1 兩 彩椒(中丁) 0.2 Kg 龍宏泰式甜辣醬(1050g)N 葷取 瓶	雞蛋(kg)G 1.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg	桂竹筍(切段) 1.3 Kg 素肉絲(濕)N 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	有機油江菜(切段*款哥) 葷取 Kg	麥香紅茶(60g*包) 葷取 包 現榨檸檬汁(950ml)先生 葷取 瓶 二砂糖(1Kg*包) 葷取 包 山粉圓 葷取 Kg		脂肪：27 g 蛋白質：30.2 g 熱量：651.8大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	2.9 0.9 2.5 0.0 0.0	23.3mg
餐數	25										
6月5日 星期五	白米飯	椰香山藥捲	麻婆豆腐	菇菇扁蒲	炒小白菜	山藥薏仁湯		醣類：	全穀雜糧類	5.8	
		椰香山藥捲(30g*條) 25 條 椰香山藥捲(60g*條)商品 4 條	素豆瓣醬(230g*罐)N 1 罐 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 乾素肉末N 0.2 Kg	蒲瓜(大丁) 1.5 Kg 生香菇(切) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 白精靈菇 0.1 Kg	履歷小白菜(切段) 葷取 Kg	四神包 1 包 山藥(中丁) 0.5 Kg 大薏仁O 0.1 Kg		脂肪：18.5 g 蛋白質：20.7 g 熱量：611.3大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	1.2 0.7 2.5 0.0 0.0	17.4mg
餐數	25										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/6/1

※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：