

S018 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第二學期第19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15日 星期一	白米飯	照燒素干貝	香鬆蒸蛋	三杯杏鮑菇	有機空心菜	冬菜筍片湯		醣類：	全穀雜糧類	5.3	
		乾海芽(兩) 1 兩 素燒烤醬(230g*菇王)N 1 罐 素干貝N 0.8 Kg 小黃瓜(切片) 0.5 Kg 玉米粒(Q) 0.3 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	素肉鬆50g/包N 1 包 雞蛋(kg)G 1 Kg	九層塔(兩) 1 兩 薑片(兩) 1 兩 百頁中丁*榮洲L 0.6 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.6 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.1 Kg	有機空心菜(切段)歐哥 葷取 Kg	鮮筍(切片) 0.5 Kg 生香菇(切) 0.2 Kg 冬菜(Kg) 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg		85 g 脂肪：18.5 g 蛋白質：20.1 g 熱量：586.9大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	1.2 1.1 2.5 0.0 0.0	
餐數	21										
6月16日 星期二	糙米飯	可樂滷肉	砂鍋滷白菜	黑糖銀絲卷	炒油菜	熊貓奶茶		醣類：	全穀雜糧類	4.0	
		素肉丁(濕)N 1.3 Kg 白蘿蔔(中丁) 0.5 Kg 老薑片 0.1 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.1 Kg 滷包 葷取 個 可樂(2L*大) 葷取 瓶	大白菜(切片) 葷取 Kg 木耳絲 葷取 Kg 金針菇 葷取 Kg 胡蘿蔔(切絲) 葷取 Kg 非基改豆皮(1.8K*袋)N 葷取 袋	沖繩小銀絲卷40g*奇美 21 個 沖繩小銀絲卷40g*奇美備品 4 個	履歷油菜(切段) 葷取 Kg	紅茶(600g)菊元 葷取 包 二砂糖(1Kg*包) 葷取 包 奶粉 葷取 Kg 粉圓(3K*包) 葷取 包		61.5 g 脂肪：20 g 蛋白質：18.8 g 熱量：501.2大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	1.5 0.3 2.5 0.0 0.0	
餐數	21										
6月17日 星期三	白油麵(3K)	素肉羹	蜜汁翅腿	香Q滷蛋	高麗菜	什錦肉羹湯		醣類：	全穀雜糧類	3.1	
		素肉羹(KG)N 0.6 Kg	素棒棒腿N 21 支 素棒棒腿(備品) 4 支	滷蛋(粒) 21 個 滷蛋(粒)備品 4 粒	高麗菜(切片) 葷取 Kg	木耳絲 葷取 Kg 金針菇 葷取 Kg 胡蘿蔔(切絲) 葷取 Kg 脆筍絲(醃) 葷取 Kg 乾香菇絲(Kg) 葷取 Kg		46.5 g 脂肪：27.5 g 蛋白質：27.2 g 熱量：542.3大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.0 0.0 2.5 0.0 0.0	
餐數	21										
6月18日 星期四	五穀飯	海苔素魚排	韓式部隊鍋	翡翠魷魚	有機莧菜	味噌海芽湯		醣類：	全穀雜糧類	4.2	
		海苔素魚排(片)N 21 片 海苔素魚排(片*備)N 4 片	王子麵(50g*滷味用) 3 包 大白菜(切片) 1 Kg 素肉片(濕)N 0.3 Kg 素韓式泡菜(KG)N 0.3 Kg 金針菇 0.2 Kg 鑫鑫腸(Kg) 0.2 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.1 Kg	小黃瓜(切片) 0.6 Kg 杏鮑菇(頭切片) 0.4 Kg 素魷魚N 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	有機莧菜(切段)歐哥彰化 葷取 Kg	味噌(140g*包)素 1 包 乾海芽 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg		69.5 g 脂肪：32 g 蛋白質：37 g 熱量：714大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.9 1.3 2.5 0.0 0.0	
餐數	21										
6月19日 星期五											
餐數											

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/6/12

※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：