

# S018 彰化縣福興鄉管嶼國小 114學年度第二學期第20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22日 星期一	白米飯	味噌奶油雞	鹽麩蕃茄蛋	三杯黑豆干	有機黑葉白菜	黃瓜肉絲湯		醣類:	全穀雜糧類	2.4	
		骨髓(骨髓丁CAS) 33 Kg 馬鈴薯(中丁) 9 Kg 奶油(條)454g 4 條 鴻喜菇 3 Kg 味噌(3K*盒) 1 盒 青蔥(珠) 0.3 Kg	雞蛋(kg)G 21 Kg 牛蕃茄(大丁) 10.5 Kg 蕃茄醬(3L*歐美特) 1 罐 青蔥(珠) 0.2 Kg	杏鮑菇(頭切塊) 15 Kg 大溪黑豆干(切丁*榮L) 11.5 Kg 胡蘿蔔(中丁) 3 Kg 九層塔 0.3 Kg 薑片 0.3 Kg	有機黑葉白菜(切段)歐哥 26.5 Kg 蒜末 0.3 Kg	胡瓜(中丁) 14.5 Kg 肉絲*貴美M 4 Kg 薑絲 0.3 Kg		脂肪: 40 g 蛋白質: 19.5 g 熱量: 15.4 g	豆魚蛋肉類 1.4 蔬菜類 0.8 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
餐數	438								397.1大卡		
6月23日 星期二	蕎麥飯	蜜汁燒肉	蔥燒肉末豆腐	涼拌小黃瓜	炒青江菜	酸辣湯		醣類:	全穀雜糧類	2.3	
		火鍋肉片*貴美 31 Kg 洋蔥(粗絲) 5 Kg 蜜汁烤肉醬(3K) 1 桶 蒜末 0.4 Kg 青蔥(珠) 0.3 Kg 熟白芝麻 0.2 Kg	薄豆腐(大丁4.2K)L 7 盤 粗絞肉*貴美M 4.5 Kg 毛豆仁 1.5 Kg 青蔥 0.5 Kg	小黃瓜(切片) 20 Kg 冷凍玉米筍(片) 4.5 Kg 胡蘿蔔(切片) 2 Kg 蒜末 0.2 Kg	履歷青江菜(切段) 26.5 Kg 蒜末 0.3 Kg	豬血切中丁(豬血湯用) 6.5 Kg 脆筍絲(醃) 4 Kg 雞蛋(kg)G 3.5 Kg 肉絲*貴美M 2.5 Kg 薄豆腐(小丁4.2K)L 2 盤 木耳絲 0.4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.4 Kg		脂肪: 37.5 g 蛋白質: 20.5 g 熱量: 16.4 g	豆魚蛋肉類 1.6 蔬菜類 0.6 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
餐數	438								400.1大卡		
6月24日 星期三	白米飯	沙茶豬肉燴飯	青花拌魷魚	香酥蘋果派	蒜香高麗菜	日式味噌湯		醣類:	全穀雜糧類	2.7	
		肉片*貴美M 16 Kg 玉米粒(Q) 9 Kg 洋蔥(切絲) 5.5 Kg 生香菇(切) 3.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5 Kg 沙茶醬(3K/罐) 1 罐	冷凍青花菜(CAS) 26 Kg 魷魚條(KG)Q 5 Kg 杏鮑菇(頭切片) 1.5 Kg 胡蘿蔔(切片) 1.5 Kg 蒜末 0.3 Kg	蘋果派(國產) 438 條 蘋果派備品 10 條	高麗菜(切片) 13 Kg	薄豆腐(小丁4.2K)L 4 盤 大骨*米迪M 3.5 Kg 味噌(3K*盒) 1 盒 青蔥(珠) 0.3 Kg		脂肪: 43 g 蛋白質: 16.5 g 熱量: 11.5 g	豆魚蛋肉類 0.8 蔬菜類 0.5 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
餐數	438								366.5大卡		
6月25日 星期四	小米飯	砂鍋魚丁	香腸	玉米燴蝦仁	有機小松菜	紫菜蛋花湯		醣類:	全穀雜糧類	2.3	
		鯊魚(切丁*Q) 40.5 Kg 大白菜(切片) 9 Kg 非基改豆皮(1.8K*袋)N 1 袋 木耳絲 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 蒜末 0.4 Kg 青蔥(珠) 0.2 Kg	香腸(CAS*條) 438 條 香腸(CAS*條)備 10 條	玉米粒(Q) 15 Kg 小黃瓜(小丁) 6 Kg 馬鈴薯(小丁) 6 Kg 蝦仁(Q) 3.5 Kg 蒜末 0.3 Kg	有機小松菜(切段)歐哥 26.5 Kg 蒜末 0.3 Kg	雞蛋(kg)G 9 Kg 紫菜(150g) 2 個 青蔥(珠) 0.2 Kg		脂肪: 36.5 g 蛋白質: 20.5 g 熱量: 16.2 g	豆魚蛋肉類 1.6 蔬菜類 0.4 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
餐數	438								395.3大卡		
6月26日 星期五	白米飯	黑胡椒豬柳	奶香歐姆蛋	花生小魚乾	經典蚵白菜	冬瓜大骨湯		醣類:	全穀雜糧類	2.3	
		豬柳*貴美M 27 Kg 洋蔥(中丁) 10 Kg 三色豆(CAS) 4 Kg 黑胡椒醬(2.7K*罐) 1 罐 青蔥(切段) 0.4 Kg 蒜末 0.4 Kg	雞蛋(kg)G 22 Kg 毛豆仁 4.5 Kg 雪白菇 4.5 Kg 動物性鮮奶油(1L)北斗要冰 2 瓶	豆干片*榮洲L 13.5 Kg 油花生 4.5 Kg 芹菜(切段) 4 Kg 小魚干(KG*) 3.5 Kg 青蔥(珠) 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg 紅辣椒 0.1 Kg	履歷蚵白菜(切段) 26.5 Kg 薑絲 0.3 Kg	冬瓜(中丁) 14.5 Kg 大骨*米迪M 3.5 Kg 薑絲 0.3 Kg		脂肪: 38 g 蛋白質: 21.5 g 熱量: 17.9 g	豆魚蛋肉類 1.8 蔬菜類 0.7 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0		
餐數	438								417.1大卡		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/6/18

※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：