

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	鹽麵蕃茄蛋	三杯黑豆干	有機黑葉白菜	黃瓜肉絲湯		糖類： 83.5 g 脂肪： 29 g 蛋白質： 34.6 g 熱量： 733.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.2 3.3 1.1 2.5 0.0 0.0
		素雞丁(濕)N 1.5 Kg 味噌(140g*包)素 1 包 奶油(100g) 1 條 馬鈴薯(中丁) 0.4 Kg 鴻喜菇 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 1 Kg 牛蕃茄(大丁) 0.5 Kg 蕃茄醬(3L*歐美特) 葷取 罐	杏鮑菇(頭切塊) 0.7 Kg 大溪黑豆干(切中丁)*榮L 0.5 Kg 九層塔 0.1 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	有機黑葉白菜(切段)葷取 Kg	薑絲(兩) 1 兩 胡瓜(中丁) 0.7 Kg 素肉絲(濕)N 0.2 Kg				
6月23日 星期二	蕎麥飯	蜜汁燒肉	醬燒肉末豆腐	涼拌小黃瓜	炒青江菜	酸辣湯		糖類： 75 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 34.1 g 熱量： 701.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.7 3.4 0.9 2.5 0.0 0.0
		素肉片(濕)N 1.3 Kg 熟白芝麻(兩) 1 兩 素燒烤醬(230g*菇王)N 1 罐 杏鮑菇(頭切片) 0.3 Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1 盒 乾素肉碎(KG)N 0.2 Kg 三色豆(CAS) 0.1 Kg	小黃瓜(切片) 1 Kg 冷凍玉米筍(片) 0.2 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	履歷青江菜(切段) 葷取 Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1 盒 雞蛋(kg)G 0.3 Kg 脆筍絲(醃) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg				
6月24日 星期三	白米飯	沙茶燴飯	青花拌魷魚	香酥蘋果派	高麗菜	日式味噌湯		糖類： 92.5 g 脂肪： 21 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 657大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.9 1.7 0.8 2.5 0.0 0.0
		素沙茶醬(120g*罐)N 1 罐 素肉片(濕)N 0.6 Kg 玉米粒(Q) 0.4 Kg 生香菇(切) 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	冷凍青花菜(CAS) 1.3 Kg 素魷魚N 0.2 Kg 杏鮑菇(頭切片) 0.1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	蘋果派(國產) 21 條 蘋果派備品 4 條	高麗菜(切片) 葷取 Kg	味噌(140g*包) 1 包 豆腐(1.2K*盒)L 1 盒				
6月25日 星期四	小米飯	砂鍋獅子頭	黑米糕捲	玉米燴干丁	有機小松菜	紫菜蛋花湯		糖類： 74.5 g 脂肪： 20 g 蛋白質： 20.6 g 熱量： 560.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.8 1.5 0.5 2.5 0.0 0.0
		素獅子頭(約25g*個)N 21 粒 素獅子頭(約25g*備)N 4 粒 非基改豆皮(條) 1 條 大白菜(切片) 0.6 Kg 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	黑米糕捲(個) 21 個 黑米糕捲(個)備品 4 個	玉米粒(Q) 0.7 Kg 小黃瓜(小丁) 0.3 Kg 豆干丁*榮洲L 0.3 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.2 Kg	有機小松菜(切段)葷取 Kg	紫菜(兩) 1 兩 雞蛋(kg)G 0.3 Kg				
6月26日 星期五	白米飯	黑胡椒豆包	歐姆蛋	花生小魚乾	經典蚵白菜	冬瓜丸子湯		糖類： 78 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 33 g 熱量： 700.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 3.2 0.6 2.5 0.0 0.0
		生豆包(個*彰)N 21 個 生豆包(個*彰)備品N 4 個 素黑胡椒醬(300g*罐)N 1 罐	雞蛋(kg)G 1 Kg 毛豆仁 0.2 Kg 雪白菇 0.2 Kg	紅辣椒(兩) 1 兩 豆干片*榮洲L 0.8 Kg 油花生 0.2 Kg 芹菜(切段) 0.2 Kg	履歷蚵白菜(切段) 葷取 Kg 薑絲 Kg	冬瓜(中丁) 0.6 Kg 素丸子(KG)N 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg				

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對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：