

# S004 彰化縣大村鄉村東國小 112學年度第二學期第15週午餐食譜設計


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20日 星期一	白米飯	野原燒肉	御品白菜滷	美味燒賣	油菜	美味關東煮		醣類：	全穀雜糧類	6.1
		前腿肉片*米迪M 15 Kg	大白菜(切片) 14 Kg	翡翠燒賣(20g*個) 235 個	履歷油菜(切段) 16 Kg	白蘿蔔(中丁) 6 Kg		101 g	豆魚蛋肉類	1.9
		高麗菜(切片) 6 Kg	前腿肉絲*米迪M 3 Kg		蒜末 0.2 Kg	新鮮玉米(切段) 2.5 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.9
		胡蘿蔔(切片) 1 Kg	栗子 2 Kg			海帶結 2 Kg		22 g	油脂類	2.5
		照燒醬(1.2K*小麥坊) 1 罐	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg			大骨*米迪M 1.2 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		木耳絲 0.5 Kg	蒜末 0.1 Kg			柴魚片(300g/包) 1 包		27.4 g	乳品類	0.0
蒜末 0.2 Kg	蝦米(冬蝦) 0.1 Kg					熱量：				
餐數	225							711.6大卡		
5月21日 星期二	海苔香鬆飯	醬燒雞排	和風蒸蛋	塔香海帶根	經典蚵白菜	偽虱目魚肚羹		醣類：	全穀雜糧類	5.0
		雞排(TSS CAS)醃 235 片	雞蛋(kg)G 10 Kg	海帶根 15 Kg	履歷蚵白菜(切段) 16 Kg	大白菜(切片) 7 Kg		83.5 g	豆魚蛋肉類	3.4
			金針菇 2 Kg	前腿肉絲*米迪M 2.5 Kg	薑絲 0.2 Kg	前腿肉片*米迪M 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.7
			魚板絲(國產) 1.5 Kg	九層塔 0.1 Kg		脆筍絲(醃) 1.2 Kg		29.5 g	油脂類	2.5
				蒜仁 0.1 Kg		生香菇(切) 0.6 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
						爆皮(KG) 0.6 Kg		35.5 g	乳品類	0.0
				胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg		熱量：				
餐數	226							741.5大卡		
5月22日 星期三	義大利麵(35k)	蕃茄肉醬	偽章魚燒	小瓜炆鮮菇	綠野仙蹤	玉米濃湯		醣類：	全穀雜糧類	3.9
		洋蔥(中丁) 5.5 Kg	魷魚丸(個*CAS) 240 個	小黃瓜(切片) 9 Kg	冷凍青花菜(CAS) 16 Kg	馬鈴薯(小丁) 4.5 Kg		68.5 g	豆魚蛋肉類	1.2
		牛蕃茄(中丁) 5 Kg	照燒醬(1.2K*小麥坊) 1 罐	秀珍菇 3 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	雞蛋(kg)G 3.5 Kg		脂肪：	蔬菜類	2.0
		雞絞肉(絞肉*米迪M) 4 Kg	柴魚片(110g/包) 1 包	金針菇 3 Kg	木耳絲 0.5 Kg	玉米粒(Q) 2.5 Kg		18.5 g	油脂類	2.5
		玉米粒(Q) 3 Kg	海苔絲(50g)分裝 1 包	胡蘿蔔(切片) 1.5 Kg	蒜末 0.2 Kg	洋蔥(小丁) 2 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		蕃茄醬(3L*歐美特) 1 罐		蒜末 0.2 Kg		玉米濃湯粉(1K) 1 包		18.2 g	乳品類	0.0
蒜醬(2.7K*罐) 1 罐				胡蘿蔔(小丁) 0.6 Kg		熱量：				
餐數	224							513.3大卡		
5月23日 星期四	五穀飯	冰糖醬鴨	田園四喜	魯黑輪條	鮮燴蒲瓜	波霸奶茶		醣類：	全穀雜糧類	5.5
		鴨丁(Q) 21 Kg	新鮮芋頭(小丁) 5 Kg	大黑輪(條*知記CAS) 235 條	蒲瓜(中丁) 17 Kg	波霸粉圓 4.5 Kg		86 g	豆魚蛋肉類	2.7
		大溪黑豆干(切9丁*袋)L 3 Kg	玉米粒(Q) 3 Kg	滷包 1 個	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	麥香紅茶(60g*包) 4 包		脂肪：	蔬菜類	0.7
		甜麵醬(3K*非基) 1 箱	雞絞肉(絞肉*米迪M) 2 Kg		蒜仁 0.2 Kg	二砂糖(1Kg*包) 3 包		26 g	油脂類	2.5
		青蔥(切段) 0.3 Kg	胡蘿蔔(小丁) 1.5 Kg		蝦米(冬蝦) 0.1 Kg	奶精 2 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		薑片 0.2 Kg	蒜末 0.2 Kg			奶粉 1.5 Kg		30.6 g	乳品類	0.0
餐數	226							700.4大卡		
5月24日 星期五	白米飯(-34)	三杯肉丁	玉米蝦仁滑蛋	蜜汁豆干	紅絲有機高麗菜	針菇肉絲湯		醣類：	全穀雜糧類	4.8
		前腿肉丁*米迪M 15 Kg	玉米粒(Q) 8 Kg	大溪黑豆干(切9丁*袋)L 10 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 13 Kg	金針菇 4 Kg		76.5 g	豆魚蛋肉類	3.3
		杏鮑菇(頭切塊) 4 Kg	雞蛋(kg)G 4 Kg	滷包 1 個	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	前腿肉絲*米迪M 2.5 Kg		脂肪：	蔬菜類	0.9
		九層塔 0.2 Kg	蝦仁(Q) 2.5 Kg	香菜 0.2 Kg	蒜末 0.2 Kg	油蔥酥(300g) 1 包		29 g	油脂類	2.5
		薑片 0.2 Kg	青蔥(珠) 0.2 Kg					蛋白質：	水果類	0.0
								33.6 g	乳品類	0.0
餐數	190							701.4大卡		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/5/16

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

營養師：  
  
 營養字第007265號

午餐執秘：

校長：

# S004 彰化縣大村鄉村東國小 112學年度第二學期第15週素食食譜設計-素

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		
5月20日 星期一	白米飯	夜市鹽水雞	御品白菜滷	美味燒賣	油菜	美味關東煮		糖類： 103 g	全穀雜糧類 5.8	
		冷凍青花菜(CAS) 0.3 Kg	非基改豆皮(條) 2 條	素燒賣(個)N 6 個	油菜(切段) 0.5 Kg	白蘿蔔(中丁) 0.3 Kg		脂肪： 20.5 g	豆魚蛋肉類 1.6	
		百頁豆腐*彰南N 0.2 Kg	大白菜(切片) 0.6 Kg		薑絲 0.5 Kg	海帶結 0.2 Kg		蛋白質： 26 g	蔬菜類 3.2	
		杏鮑菇(頭切塊) 0.2 Kg	木耳 0.1 Kg			新鮮玉米(切段) 0.2 Kg		熱量： 700.5大卡	油脂類 2.5	
		脆筍片(淨重) 0.2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg						水果類 0.0	
		小黃瓜(大丁) 0.1 Kg	栗子 Kg						乳品類 0.0	
餐數 6		木耳絲 0.1 Kg								
5月21日 星期二	芝麻飯	素龍鳳腿	和風蒸蛋	塔香海帶根	經典蚵白菜	偽虱目魚肚羹		糖類： 83.5 g	全穀雜糧類 5.0	
		素雞腿(支*彰南)N 6 支	雞蛋(kg)G 0.5 Kg	九層塔(兩) 1 兩	蚵仔白菜(切段) 0.5 Kg	非基改豆皮(條) 2 條		脂肪： 23 g	豆魚蛋肉類 2.1	
			毛豆仁 0.1 Kg	胡蘿蔔絲(兩) 1 兩		大白菜(切片) 0.2 Kg		蛋白質： 26.4 g	蔬菜類 1.7	
			金針菇 0.1 Kg	海帶根 0.5 Kg		生香菇(切) 0.1 Kg		熱量： 646.6大卡	油脂類 2.5	
						胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg			水果類 0.0	
						脆筍絲(醃) 0.1 Kg			乳品類 0.0	
餐數 6										
5月22日 星期三	義大利麵(30k)	蘑菇佐節瓜	涼拌牛蒡	小瓜炆鮮菇	綠野仙蹤	玉米濃湯		糖類： 76 g	全穀雜糧類 4.0	
		洋菇罐頭(425g*罐) 1 罐	調味牛蒡絲(0.6K*包)彰南N 1 包	小黃瓜(切片) 0.3 Kg	冷凍青花菜(CAS) 0.6 Kg	素雞(素)金黃玉米濃湯包 1 包		脂肪： 13.5 g	豆魚蛋肉類 0.2	
		素蘑菇醬(300g 罐)N 1 罐		秀珍菇 0.1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.4 Kg	玉米粒(Q) 0.2 Kg		蛋白質： 12.6 g	蔬菜類 3.2	
		牛蕃茄(中丁) 0.3 Kg		金針菇 0.1 Kg	木耳絲 0.2 Kg	馬鈴薯(小丁) 0.2 Kg		熱量： 475.9大卡	油脂類 2.5	
		櫛瓜(切片) 0.2 Kg		胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg		胡蘿蔔(小丁) 0.1 Kg			水果類 0.0	
		玉米粒(Q) 0.1 Kg				雞蛋(kg)G 0.1 Kg			乳品類 0.0	
餐數 6		蕃茄醬(3L*歐美特) 罐								
5月23日 星期四	五穀飯	紅燒烤麩	田園四喜	魯水晶餃	鮮燴蒲瓜	波霸奶茶		糖類： 75.5 g	全穀雜糧類 4.5	
		老薑片(兩) 1 兩	小豆干*榮洲L 0.2 Kg	香菜(兩) 1 兩	蒲瓜(中丁) 1 Kg	麥香紅茶(60g*包) 包		脂肪： 19.5 g	豆魚蛋肉類 1.4	
		白蘿蔔(去皮) 0.4 Kg	新鮮芋頭(小丁) 0.2 Kg	素水晶餃-14粒/盒N 1 盒	胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	二砂糖(1Kg*包) 包		蛋白質： 20.4 g	蔬菜類 1.6	
		烤麩*榮L 0.4 Kg	玉米粒(Q) 0.1 Kg			奶粉 Kg		熱量： 559.1大卡	油脂類 2.5	
		水煮花生(KG)N 0.2 Kg	胡蘿蔔(小丁) 0.1 Kg			奶精 Kg			水果類 0.0	
		胡蘿蔔(去皮) 0.2 Kg				波霸粉圓 Kg			乳品類 0.0	
餐數 6										
5月24日 星期五	白米飯	帝豆燒杏鮑菇	玉米滑蛋	蜜汁豆干	紅絲有機高麗菜	針菇雪花湯		糖類： 102.5 g	全穀雜糧類 6.3	
		杏鮑菇(頭*kg) 0.3 Kg	玉米粒(Q) 0.5 Kg	滷包 個	高麗菜(切片) 0.6 Kg	雞蛋(粒)G 3 粒		脂肪： 17.5 g	豆魚蛋肉類 1.0	
		冷凍皇帝豆 0.2 Kg	雞蛋(kg)G 0.3 Kg	大凍凍豆干(切丁)*榮L Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	金針菇 0.1 Kg		蛋白質： 21.2 g	蔬菜類 1.6	
		胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg	毛豆仁 0.1 Kg	香菜 Kg				熱量： 652.3大卡	油脂類 2.5	
		素皮絲(KG)N 0.1 Kg							水果類 0.0	
		鴻喜菇 0.1 Kg							乳品類 0.0	
餐數 6										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/5/16

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

營養師：  
營養字第007265號

午餐執秘：

校長：

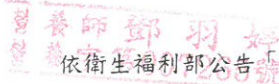


# 村東溫馨寶貝 112學年度第二學期第15週點心食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
5 月 20 日 星期 一	紅豆麵包 中紅豆麵包(50g*陳義發) 46個	麥芽牛奶 麥芽牛奶(家庭號) 4罐	熱量： 544大卡 醣類： 119.2 g 脂肪： 7.8 g 蛋白質： 2.9 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 0.0mg 鈣： 0.0mg
餐數 43			
5 月 21 日 星期 二	水果豆花 中華愛玉(150g*盒) 45盒		熱量： 2大卡 醣類： 0.5 g 脂肪： 0.0 g 蛋白質： 0.0 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 0.0mg 鈣： 0.0mg
餐數 44			
5 月 22 日 星期 三	餅乾 蘇打餅乾 90包	米漿 米漿家庭號(1857ml*光泉) 4瓶	熱量： 412大卡 醣類： 63.1 g 脂肪： 16.3 g 蛋白質： 4.0 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 2.9mg 鈣： 5.8mg
餐數 43			
5 月 23 日 星期 四	肉包 筍香包(70g*桂冠) 45個	紅豆湯 二砂糖(1Kg*包) 1包 紅豆O 1Kg	熱量： 287大卡 醣類： 50.8 g 脂肪： 6.0 g 蛋白質： 8.7 g 膳食纖維： 2.2 g 鈉： 0.5mg 鈣： 20.9mg
餐數 41			
5 月 24 日 星期 五	可可奶油麵包 可可奶油麵包(60g*來德)代 45個		熱量： 211大卡 醣類： 24.5 g 脂肪： 10.9 g 蛋白質： 4.0 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 0.0mg 鈣： 0.0mg
餐數 43			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336



依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」：易引起過敏的食物有-甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋

※本菜單豬肉採用國產鮮豬肉

設計：

午餐秘書：

校長：