

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 113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2日星期一	白米飯	冰糖醬鴨	黑米糕捲	玉米炒蛋	炒有機小松菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	醣類：	全穀雜糧類	6.3
		鴨丁(Q) 6 Kg	黑米糕捲(個) 77 個	雞蛋(kg)G 4 Kg	有機小松菜(切段)欽哥 5.5 Kg	骨腿(骨腿丁CAS) 1.2 Kg		116 g	豆魚蛋肉類	2.2
		米血切丁(CAS) 1.2 Kg		玉米粒(Q) 1.2 Kg	蒜末 0.1 Kg	鳳梨罐頭(227g*罐) 1 罐		脂肪：	蔬菜類	0.7
		青蔥(兩) 1 兩		青蔥(珠) 0.1 Kg		苦瓜(切片) 1 Kg		23.5 g	油脂類	2.5
		蒜仁(兩) 1 兩				蔭鳳梨(380g*永發) 1 罐		蛋白質：	水果類	1.2
		薑片(兩) 1 兩				蒜仁 0.1 Kg		28.7 g	乳品類	0.0
		冰糖 0.1 Kg				薑片 0.1 Kg		熱量：		
餐數 73						790.3大卡				
6月3日星期二	地瓜飯	香草雞腿	南瓜燒栗子	泰式打拋豬	炒有機黑葉白菜	蘿蔔排骨湯	綜合堅果	醣類：	全穀雜糧類	6.1
		棒棒腿D6*CAS*醃 77 支	南瓜(中丁) 4 Kg 青蔥(兩) 1 兩 薑片(兩) 1 兩 栗子 0.5 Kg	牛蕃茄(中丁) 2.5 Kg	有機黑葉白菜(切段)欽哥 5.5 Kg	白蘿蔔(中丁) 2.5 Kg		99.5 g	豆魚蛋肉類	2.2
				洋蔥(中丁) 1.5 Kg	薑絲 0.1 Kg	中骨*陞輝 0.6 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.6
				豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 1.2 Kg		薑片 0.1 Kg		23.5 g	油脂類	2.5
				泰式酸甜醬(810g*罐) 1 罐				蛋白質：	水果類	0.0
				九層塔 0.1 Kg				29.2 g	乳品類	0.0
				青蔥(珠) 0.1 Kg				熱量：		
餐數 73						726.3大卡				
6月4日星期三	白米飯	芋頭筍香鹹粥	麥香雞	茶葉蛋	有機空心菜	嫩炒海帶根	優酪乳、水果	醣類：	全穀雜糧類	5.7
		鮮筍(切絲) 2.3 Kg	雞堡(CAS) 77 片	茶葉蛋 77 個	有機空心菜(切段)欽哥 5.5 Kg	海帶根 4 Kg		110.5 g	豆魚蛋肉類	1.7
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 2 Kg			蒜末 0.1 Kg	紅辣椒(兩) 1 兩		脂肪：	蔬菜類	1.7
		玉米粒(Q) 1.5 Kg				前腿肉絲*米迪M 0.5 Kg		21 g	油脂類	2.5
		新鮮芋頭(小丁) 1.5 Kg				九層塔 0.1 Kg		蛋白質：	水果類	1.1
		油蔥酥(150g) 1 包				蒜仁 0.1 Kg		25 g	乳品類	0.0
		芹菜(珠) 0.1 Kg						熱量：		
青蔥(珠) 0.1 Kg				731大卡						
乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg										
餐數 73										
6月5日星期四	小米飯	砂鍋魚	絲瓜燴蝦仁	炸物雙拼	有機高麗菜	養生山藥湯	付味海苔	醣類：	全穀雜糧類	6.0
		鯊魚(切丁*CAS) 8 Kg	絲瓜(切片) 7 Kg	地瓜薯條(KG) 3.5 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 5.5 Kg	山藥(中丁) 2.5 Kg		99.5 g	豆魚蛋肉類	2.6
		大白菜(切片) 2 Kg	豆簽(約80g*包) 1 包	甜不辣(切絲)阿豐師Q 2.5 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg	枸杞(兩) 1 兩		脂肪：	蔬菜類	1.9
		沙茶醬(127g*玻*牛) 1 罐	蝦仁(Q) 0.5 Kg	彩色蝦餅(kg) 0.3 Kg	木耳絲 0.1 Kg	小排骨肉多*米迪M 0.6 Kg		25.5 g	油脂類	2.5
		非基改豆皮角 0.5 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg		蒜末 0.1 Kg	薑絲 0.1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg						32.1 g	乳品類	0.0
		蒜末 0.1 Kg						熱量：		
餐數 73						755.9大卡				
6月6日星期五	白米飯	黑蜜肉排	堅果滿福寶	日式蒸蛋	有機青江菜	鮮筍湯	水果	醣類：	全穀雜糧類	6.2
		黑蜜肉排(片*永新) 77 片	玉米粒(Q) 2.5 Kg	雞蛋(kg)G 5 Kg	有機青江菜(切段*順) 5.5 Kg	鮮筍(切片) 3 Kg		116 g	豆魚蛋肉類	3.1
			蝦仁(Q) 1 Kg	魚板絲(國產) 0.5 Kg	蒜末 0.1 Kg	小排骨*米迪M 0.6 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.3
			洋蔥(中丁) 0.6 Kg	青蔥(珠) 0.1 Kg		薑片 0.1 Kg		28 g	油脂類	2.5
			生腰果N 0.2 Kg					蛋白質：	水果類	1.1
			胡蘿蔔(小丁) 0.1 Kg					35.4 g	乳品類	0.0
								熱量：		
餐數 73						857.6大卡				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/6/5

※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不適合對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：