

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 113學年度第二學期第18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9日星期一	白米飯	照燒檸檬雞翅	螞蟻上樹	雙色炒蛋	炒有機黑葉白菜	味噌豆腐湯	水果 \ 履歷 豆奶	醣類：	全穀雜糧類	5.5
		檸檬雞翅W7(CAS*卜蜂) 77 支	高麗菜(切片) 2.5 Kg	雞蛋(kg)G 3.5 Kg	有機黑葉白菜(切段)歐哥 5 Kg	味噌(1K*包)N 1 包		121 g	豆魚蛋肉類	3.9
			冬粉(Kg*小捆) 1 Kg	洋蔥(切絲) 2 Kg	薑絲 0.1 Kg	薄豆腐(小丁4.2K)L 1 盤		脂肪：	蔬菜類	1.4
餐數 73			豬絞肉(絞肉*米迪)M 1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg		青蔥(珠) 0.1 Kg		32 g	油脂類	2.5
			胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg	青蔥(珠) 0.1 Kg				蛋白質：	水果類	2.1
			木耳絲 0.2 Kg					39.7 g	乳品類	0.0
6月10日星期二	黃金蕎麥飯	螢光咖哩豬	如意水餃	培根花椰菜	鐵板有機銀芽	冬瓜豚骨湯	綜合堅果	熱量：		
		前腿肉丁*米迪M 6.5 Kg	熟水餃(個*奇美味你好) 160 個	冷凍青花菜(CAS) 4.5 Kg	有機豆芽菜*淨芽 4 Kg	冬瓜(中丁) 2.5 Kg		93 g	全穀雜糧類	5.6
		馬鈴薯(中丁) 1.5 Kg		碎培根(津谷*CAS) 1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg	小排骨*米迪M 1 Kg		脂肪：	豆魚蛋肉類	2.6
餐數 73		洋蔥(大丁) 1 Kg		木耳絲 0.3 Kg	韭菜 0.1 Kg	薑絲 0.1 Kg		25.5 g	蔬菜類	1.8
		咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒		蒜末 0.1 Kg				油脂類	水果類	2.5
		胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg						蛋白質：	乳品類	0.0
6月11日星期三	白油麵(10k)	寶斗肉圓	經典滷蛋	鹽味毛豆莢	有機青江菜	酸辣湯麵	優酪乳 水果	31.2 g		
		肉圓(50g*奇津) 77 個	滷蛋(粒) 77 個	毛豆莢(CAS) 3.5 Kg	有機青江菜(切段*欽) 5 Kg	前腿肉絲*米迪M 2.5 Kg		熱量：	全穀雜糧類	4.1
				蒜末 0.1 Kg	蒜末 0.1 Kg	鮮筍(切絲) 1.2 Kg		100.5 g	豆魚蛋肉類	3.5
餐數 73						雞蛋(kg)G 1 Kg		30 g	蔬菜類	1.5
						薄豆腐(小丁4.2K)L 1 盤		脂肪：	油脂類	2.5
						金針菇 0.5 Kg		蛋白質：	水果類	2.1
6月12日星期四	紅萵仁飯	五味海鮮	鮮肉河粉	玉米蘑菇蛋	有機高麗菜	凍檸茶	付味海苔	34.2 g	乳品類	0.0
		洋蔥(切絲) 2 Kg	鮮蝦河粉(國產) 77 條	雞蛋(kg)G 4 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 5 Kg	現榨檸檬汁(ml) 150.02 毫升		熱量：	全穀雜糧類	9.0
		魷魚圈(2K*包)Q 1.2 包		玉米粒(Q) 1.2 Kg	木耳絲 0.3 Kg	麥香紅茶(60g*包) 1 包		141.5 g	豆魚蛋肉類	2.2
餐數 73		蝦仁(Q) 1.2 Kg		洋菇罐頭(425g*罐) 1 罐	蒜末 0.1 Kg	二砂糖(1Kg*包) 1 包		脂肪：	蔬菜類	1.3
		泰式酸甜醬(810g*罐) 1 罐		毛豆仁 0.5 Kg		山粉圓 0.5 Kg		23.5 g	油脂類	2.5
		小黃瓜(切片) 0.6 Kg		青蔥(珠) 0.1 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
6月13日星期五	白米飯	玫瑰雞排	紅燒獅子頭	麻婆豆腐	炒有機荷葉白菜	海芽針菇湯	水果	34.7 g		
		雞排(TS5 CAS)脆 77 片	獅子頭(30g*CAS) 77 個	豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 1 Kg	有機荷葉白菜(切段*欽哥) 5 Kg	大骨*米迪M 0.5 Kg		916.3大卡	全穀雜糧類	5.0
			大白菜(切片) 2.5 Kg	薄豆腐(大丁4.2K)L 1 盤	薑絲 0.1 Kg	金針菇 0.5 Kg		113 g	豆魚蛋肉類	4.0
餐數 73			胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	三色豆(CAS) 0.5 Kg		青蔥(珠) 0.2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.3
			木耳絲 0.2 Kg	青蔥(珠) 0.1 Kg		乾海芽 0.1 Kg		32.5 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	2.1
								39.3 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								901.7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製
不適合對其果敏體質者食用。

營養師： 午餐執秘： 校長：