

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 113學年度第二學期第19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16日星期一	白米飯	花雕燒雞 骨髓(骨髓丁CAS) 6 Kg 紹興酒 1 瓶 米血切丁(CAS) 1 Kg 鴻喜菇 0.8 Kg 青蔥 0.1 Kg	蟹黃燒賣(20g*個) 63 個	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg)G 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	有機莧菜 有機莧菜(切段*款哥)彰化 4 Kg 蒜末 0.1 Kg	青菜蛋花湯 雞蛋(kg)G 1 Kg 油蔥酥(150g) 1 包 大骨*米迪M 0.6 Kg 厝厝小白菜(切段) 0.6 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	水果	醣類：121 g 脂肪：28.5 g 蛋白質：36.7 g 熱量：887.3大卡	全穀雜糧類：豆魚蛋肉類 蔬菜類：油脂類 水果類：乳品類	6.6 3.2 1.1 2.5 1.1 0.0
餐數 58										
6月17日星期二	南瓜飯	蒜泥白肉 火鍋肉片*米迪M 5 Kg 豆芽菜 1 Kg 青蔥 0.1 Kg 蒜泥 0.1 Kg 薑泥 0.1 Kg	香蔥吉拿棒(約40g*條) 62 條	醬燒肉末豆腐 豬絞肉(絞肉*米迪)M 2 Kg 薄豆腐(不切*4.5K)L 1 盤 洋蔥(中丁) 0.6 Kg 毛豆仁 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	炒有機高麗菜 有機高麗菜(片)*桃園 4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	養生大補湯 白蘿蔔(中丁) 1.5 Kg 中骨*陸輝 1 Kg 當歸藥膳包 1 包 秀珍菇 0.3 Kg	綜合堅果	醣類：91 g 脂肪：32 g 蛋白質：39.9 g 熱量：811.6大卡	全穀雜糧類：豆魚蛋肉類 蔬菜類：油脂類 水果類：乳品類	5.6 3.9 1.4 2.5 0.0 0.0
餐數 58										
6月18日星期三	黃油麵(9K)	肉燥麵 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 2 Kg 豆干丁*榮洲L 1.5 Kg 洋蔥(中丁) 0.6 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	古早味豬排 客家里肌肉排(片*永新) 63 片	刈包 鮮奶刈包(45g/南山) 63 個 花生糖粉(200g*包) 6 包	韭香有機銀芽 有機豆芽菜*淨芽 3.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 韭菜(切段) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	海芽魚丸湯 乾海芽(兩) 1 兩 小虱目魚丸(Q) 1 Kg 大骨*米迪M 0.6 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	優酪乳水果	醣類：166 g 脂肪：28 g 蛋白質：41.9 g 熱量：1083.6大卡	全穀雜糧類：豆魚蛋肉類 蔬菜類：油脂類 水果類：乳品類	9.7 3.1 0.8 2.5 1.1 0.0
餐數 58										
6月19日星期四	燕麥飯	蠔油雞翅(CAS) 63 支 蒜末 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	小魚乾花生 豆干丁*榮洲L 2.5 Kg 紅辣椒(10g) 1 包 油花生 0.5 Kg 小魚干(KG*) 0.4 Kg 青蔥 0.1 Kg	青花鮮魷 冷凍青花菜(CAS) 3.5 Kg 魷魚圈(KG)Q 1 Kg 杏鮑菇(頭切片) 0.5 Kg 彩椒(切片) 0.2 Kg	炒有機小松菜 有機小松菜(切段)款哥 4 Kg 蒜末 0.1 Kg	玉米蛋花湯 玉米粒(Q) 1.2 Kg 雞蛋(kg)G 0.8 Kg 大骨*米迪M 0.6 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	付味海苔	醣類：84.5 g 脂肪：32 g 蛋白質：39 g 熱量：782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 3.9 1.3 2.5 0.0 0.0
餐數 58										
6月20日星期五	白米飯	香酥魚柳 虱目魚柳(600g*包)Q 6 包	鮮菇茶碗蒸 雞蛋(kg)G 3 Kg 柴魚片(80g) 1 包 生香菇(切) 0.4 Kg 蒸蛋紙 7 張	泰式打拋豬 現榨檸檬汁(ml) 99.99 毫升 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 2 Kg 豆干丁*榮洲L 1.5 Kg 牛蕃茄(大丁) 0.8 Kg 洋蔥(大丁) 0.5 Kg 九層塔 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機空心菜 有機空心菜(切段)款哥 4 Kg 蒜末 0.1 Kg	酸菜豬血湯 豬血切中丁(豬血湯用) 2 Kg 大骨*米迪M 0.6 Kg 酸菜絲(醃) 0.5 Kg 韭菜 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	水果	醣類：103 g 脂肪：29.5 g 蛋白質：35.9 g 熱量：821.1大卡	全穀雜糧類：豆魚蛋肉類 蔬菜類：油脂類 水果類：乳品類	5.5 3.4 1.1 2.5 1.0 0.0
餐數 58										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/6/16

※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：