

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 113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23日星期一	白米飯	梅香蜜排骨	夜市章魚燒	豆皮滷白菜	有機空心菜	紫菜魚丸湯	水果	醣類：	全穀雜糧類	5.0
餐數58		前腿肉丁*貴美M 2.5 Kg 小排骨肉多*貴美M 2 Kg 白蘿蔔(中丁) 1.5 Kg 紫蘇梅 0.6 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3 Kg 蒜仁 0.1 Kg	魷魚丸(個*CAS) 62 個 柴魚片(10g/包) 2 包 烤肉醬(240g) 1 瓶 海苔絲(25g)分裝 1 包	大白菜(切片) 4 Kg 非基改豆皮(條) 2 條 蝦米(冬蝦*兩) 1 兩 前腿肉絲*米迪M 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機空心菜(切段)欣哥 4 Kg 蒜末 0.1 Kg	小虱目魚丸(Q) 1 Kg 紫菜(30g*包) 1 包 青蔥(珠) 0.1 Kg	水果	97.5 g 脂肪：25 g 蛋白質：29.3 g 熱量：732.2大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	2.5 1.8 2.5 0.9 0.0
6月24日星期二	燕麥飯	玫瑰雞翅	絲瓜燴蝦仁	洋蔥炒蛋	炒有機黑葉白菜	元氣四神湯	綜合堅果	醣類：	全穀雜糧類	5.4
餐數58		雞翅(CAS)醃 62 支	絲瓜(切片) 5.5 Kg 豆簽(約80g*包) 2 包 蝦仁(Q) 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 3 Kg 洋蔥(切絲) 2 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	有機黑葉白菜(切段)欣哥 4 Kg 薑絲 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 2 Kg 四神包 1 包 熟小腸*陸 0.4 Kg 大薏仁O 0.2 Kg	綜合堅果	92 g 脂肪：26 g 蛋白質：31.9 g 熱量：729.6大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	2.7 2.2 2.5 0.0 0.0
6月25日星期三	紅麵線(2K)	麥香雞	台灣漢堡	五香滷蛋	胡麻有機銀芽	麵線糊	優酪乳水果	醣類：	全穀雜糧類	3.3
餐數58		雞堡(CAS) 62 片	鮮奶刈包(45g/南山) 62 個	滷蛋(粒) 62 個	有機豆芽菜*淨芽 3.5 Kg 焙煎芝麻醬(健廚*200g) 1 瓶 小黃瓜(切絲) 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg	大白菜(切片) 1.2 Kg 赤肉羹(裕興) 1 Kg 油蔥酥(150g) 1 包 脆筍絲(醃) 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg	優酪乳水果	69.5 g 脂肪：20.5 g 蛋白質：18.8 g 熱量：537.7大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	1.6 1.0 2.5 1.0 0.0
6月26日星期四	白米飯	美味鯖魚	寶斗肉圓	醬燒冬瓜滷	爽口有機高麗菜	鳳梨冰茶	付味海苔	醣類：	全穀雜糧類	6.1
餐數58		鯖魚(110片*展昇CAS)55g 62 片	肉圓(50g*奇津) 62 個	冬瓜(中丁) 3 Kg 粗絞肉*貴美M 1 Kg 小豆輪-泡水(加) 0.6 Kg 生香菇(切) 0.3 Kg 薑片 0.1 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	愛玉(5K*包)榮L代 1 包 二砂糖(1Kg*包) 1 包 新鮮鳳梨(去皮*Q)個 1 個	付味海苔	99.5 g 脂肪：24 g 蛋白質：29.6 g 熱量：732.4大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	2.3 1.3 2.5 0.1 0.0
6月27日星期五	紫米飯	照燒雞肉	蔥肉餡餅	玉米炒蛋	有機小松菜	巧達濃湯	水果	醣類：	全穀雜糧類	6.9
餐數58		清雞肉丁*CAS耀陸 3.5 Kg 柴魚片(10g/包) 2 包 洋蔥(中丁) 1.5 Kg 烤肉醬(240g) 1 瓶 海苔絲(25g)分裝 1 包 生香菇(切) 0.5 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	蔥肉餡餅(40g*桂冠) 62 個	雞蛋(kg)G 3 Kg 玉米粒(Q) 2 Kg 青蔥(珠) 0.2 Kg	有機小松菜(切段)欣哥 4 Kg 蒜末 0.1 Kg	南瓜(小丁) 1 Kg 玉米濃湯粉(75g*包)小 1 包 洋蔥(小丁) 0.5 Kg 雞蛋(kg)G 0.5 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.4 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.3 Kg	水果	122 g 脂肪：27 g 蛋白質：35.1 g 熱量：871.4大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	2.9 1.0 2.5 0.9 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336 2025/6/23

※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：