

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第一學期第1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		
9月1日星期一	糙米飯	馬鈴薯燒雞	三色豆炒蛋	什錦鍋物(豆)	蒜香油菜	竹筍排骨湯	水果	醣類：	全穀雜糧類	5.4
		骨髓(骨髓丁CAS) 5.5 Kg	雞蛋(kg)G 4 Kg	高麗菜(切片) 2.5 Kg	油菜(切段) 4.5 Kg	鮮筍(切片) 2.5 Kg		105 g	豆魚蛋肉類	3.5
		馬鈴薯(中丁) 2 Kg	三色豆(CAS) 1.2 Kg	粗豆腐(大丁尺四*4.7K)L 1 盤	蒜末 0.1 Kg	龍骨丁*泰安 0.6 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.8
		洋蔥(中丁) 0.5 Kg		金針菇 0.5 Kg		薑片 0.1 Kg		30 g	油脂類	2.5
		胡蘿蔔(中丁) 0.3 Kg		木耳絲 0.3 Kg				蛋白質：	水果類	1.0
餐數 69								37.1 g	乳品類	0.0
								熱量：		838.4大卡
9月2日星期二	五穀飯	蔥爆肉片	醬燒冬瓜(豆)	綠野仙蹤	有機豆芽菜	海芽蛋花湯	綜合堅果	醣類：	全穀雜糧類	5.5
		肉片*貴美M 4.5 Kg	冬瓜(大丁) 4 Kg	冷凍青花菜(CAS) 5 Kg	有機豆芽菜*淨芽 4.5 Kg	雞蛋(kg)G 1.2 Kg		96 g	豆魚蛋肉類	2.3
		洋蔥(切絲) 2 Kg	豆干(四分干*榮)L 1 Kg	胡蘿蔔(切片) 0.6 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.4 Kg	乾海芽 0.1 Kg		脂肪：	蔬菜類	2.7
		彩椒(切絲) 0.8 Kg	生香菇(切) 0.5 Kg	秀珍菇 0.5 Kg	韭菜(切段) 0.1 Kg	薑絲 0.1 Kg		24 g	油脂類	2.5
		蒜末 0.1 Kg	薑絲 0.1 Kg	蒜末 0.1 Kg	蒜末 0.1 Kg			蛋白質：	水果類	0.0
餐數 67								29.8 g	乳品類	0.0
								熱量：		719.2大卡
9月3日星期三	白米飯	肉絲蛋炒飯	白菜獅子頭	香滷海帶片	有機莧菜	珍菇湯	優酪乳 水果	醣類：	全穀雜糧類	5.8
		肉絲*貴美M 1.5 Kg	獅子頭(30g*CAS) 67 個	海帶片 67 片	有機莧菜(切段*款哥)彰化 4.5 Kg	金針菇 1 Kg		110 g	豆魚蛋肉類	1.5
		雞蛋(kg)G 1.5 Kg	獅子頭(30g*CAS)備 2 個	海帶片備品 3 片	蒜末 0.1 Kg	大骨*泰安 0.5 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.6
		玉米粒(Q) 1 Kg	大白菜(切片) 1.5 Kg	滷包 1 個		秀珍菇 0.2 Kg		20 g	油脂類	2.5
		洋蔥(切絲) 0.8 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.4 Kg					蛋白質：	水果類	1.0
餐數 67								23.7 g	乳品類	0.0
								熱量：		714.8大卡
9月4日星期四	小米飯	酥炸鮮魚片	肉燥油腐	泡菜炒年糕	縣產有機空心菜	蘿蔔排骨湯	付味海苔	醣類：	全穀雜糧類	5.0
		鯊魚(切片*CAS) 67 片	小四角油豆腐丁(Kg*榮)L 3 Kg	大白菜(切片) 2.5 Kg	有機空心菜(切段)款哥 4.5 Kg	白蘿蔔(中丁) 2.5 Kg		83 g	豆魚蛋肉類	4.0
		鯊魚(切片*CAS)備品 3 片	粗絞肉*貴美M 1.2 Kg	韓國年糕條(500g*包) 2 包	蒜末 0.1 Kg	龍骨丁*泰安 0.6 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.6
			胡蘿蔔(小丁) 0.5 Kg	肉片*貴美M 1.2 Kg		薑絲 0.1 Kg		32.5 g	油脂類	2.5
			蒜末 0.1 Kg	洋蔥(中丁) 0.8 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
餐數 67								39.6 g	乳品類	0.0
								熱量：		782.9大卡
9月5日星期五	燕麥飯	三杯雞丁	鮮菇蒸蛋	嫩炒海帶根	彩繪有機高麗菜	地瓜綠豆湯	水果	醣類：	全穀雜糧類	6.1
		骨髓(骨髓丁CAS) 6 Kg	雞蛋(kg)G 3.5 Kg	海帶根 3.28 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 4.5 Kg	履歷地瓜(中丁*泡水) 1.5 Kg		114 g	豆魚蛋肉類	2.8
		杏鮑菇(頭切塊) 1.5 Kg	生香菇(切) 0.1 Kg	肉絲*貴美M 0.53 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg	二砂糖(1Kg*包) 1 包		脂肪：	蔬菜類	1.5
		九層塔 0.1 Kg		胡蘿蔔(切絲) 0.44 Kg	蒜末 0.1 Kg	綠豆O 1 Kg		26.5 g	油脂類	2.5
		蒜仁 0.1 Kg		蒜末 0.04 Kg				蛋白質：	水果類	1.0
餐數 67								33.3 g	乳品類	0.0
								熱量：		827.7大卡

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336 2025/9/1

※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：