

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第一學期第2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		
9月8日星期一	地瓜飯	筍乾扣肉	螞蟻上樹	蜜汁豆干	有機黑葉白菜	玉米蛋花湯	水果	醣類：	全穀雜糧類	5.9
		前腿肉丁*貴美M 4.5 Kg 筍乾(濕) 3 Kg 紅辣椒(兩) 1 兩 蒜仁 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	高麗菜(切絲) 3 Kg 冬粉(Kg*小捆) 1.2 Kg 粗絞肉*貴美M 0.8 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	大溪黑豆干(切9丁*榮)L 3 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 1.5 Kg 滷包 1 個 熟白芝麻 0.1 Kg	有機黑葉白菜(切段)欽哥 5 Kg 薑絲 0.1 Kg	玉米粒(Q) 1.2 Kg 雞蛋(kg)G 1 Kg 大骨*泰安 0.5 Kg		110 g	豆魚蛋肉類	3.1
餐數 69								脂肪：	蔬菜類	1.9
								28 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.8
								35.4 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								833.6大卡		
9月9日星期二	五穀飯	香滷雞翅	紅蘿蔔炒蛋	開陽白菜	有機空心菜	冬瓜大骨湯	綜合堅果	醣類：	全穀雜糧類	5.2
		雞翅(CAS) 75 支 滷包 1 個 薑片 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2 Kg	大白菜(切片) 5 Kg 蝦米(冬蝦*兩) 1 兩 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機空心菜(切段)欽哥 5 Kg 薑絲 0.1 Kg	冬瓜(大丁) 3 Kg 大骨*泰安 0.6 Kg 薑絲 0.1 Kg		89.5 g	豆魚蛋肉類	2.6
餐數 67								脂肪：	蔬菜類	2.3
								25.5 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								30.9 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								711.1大卡		
9月10日星期三	炒麵(10K)	肉絲炒麵	滷蛋	奶黃包	有機豆芽菜	青菜豆腐湯	優酪乳、水果	醣類：	全穀雜糧類	8.5
		高麗菜(切絲) 3 Kg 肉絲*貴美M 2.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 木耳絲 0.4 Kg	滷蛋(粒) 75 個	小奶黃包(30g*桂冠) 75 個	有機豆芽菜*淨芽 4.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 韭菜(切段) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	履歷小白菜(切段) 1.2 Kg 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 大骨*泰安 0.5 Kg 薑絲 0.1 Kg		151 g	豆魚蛋肉類	2.5
餐數 67								脂肪：	蔬菜類	1.4
								25 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	1.1
								35.9 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								972.6大卡		
9月11日星期四	糙米飯	糖醋魚丁	菇菇炒蛋	香滷海結	有機高麗菜	黃豆芽肉絲湯	付味海苔	醣類：	全穀雜糧類	5.2
		鯊魚(切丁*CAS) 8 Kg 蕃茄醬(700g*罐) 1 罐 洋蔥(中丁) 1 Kg 彩椒(中丁) 0.4 Kg 蒜末 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 3 Kg 金針菇 1.5 Kg 生香菇(切) 1.2 Kg	杏鮑菇(頭切塊) 3 Kg 海帶結 1.2 Kg 滷包 1 個 水煮花生(KG)N 0.8 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	黃豆芽 1.5 Kg 肉絲*貴美M 0.8 Kg 木耳絲 0.2 Kg 薑絲 0.12 Kg		89.5 g	豆魚蛋肉類	3.3
餐數 67								脂肪：	蔬菜類	2.3
								29 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								35.8 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								762.2大卡		
9月12日星期五	紫米飯	霸王麻油雞	家常豆腐	府城蝦卷	有機莧菜	味噌蘿蔔湯	水果	醣類：	全穀雜糧類	5.2
		骨腿(骨腿丁CAS) 5.5 Kg 高麗菜(切片) 2 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.6 Kg 薑片 0.1 Kg	薄豆腐(大丁4.2K)L 1 盤 粗絞肉*貴美M 0.6 Kg 三色豆(CAS) 0.2 Kg	蝦卷(30g*源CAS) 75 個	有機莧菜(切段*欽哥)彰化 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	味噌(140g*包) 4 包 白蘿蔔(中丁) 1.5 Kg 乾海芽(兩) 1 兩 金針菇 0.3 Kg		99.5 g	豆魚蛋肉類	2.7
餐數 67								脂肪：	蔬菜類	1.3
								26 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	1.0
								30.6 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								754.4大卡		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/9/11

※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：