

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第一學期第4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22日星期一	糙米飯	黑胡椒豬柳	青蔥菜脯蛋	港式蘿蔔糕	有機小松菜	茶壺湯	水果	醣類：	全穀雜糧類	5.3
		豬柳*貴美M 5 Kg	雞蛋(kg)G 3.5 Kg	蘿蔔糕(50g*50片)小 75 片	有機小松菜(切段)欽哥 5 Kg	柴魚片(10g/包) 3 包		101.5 g	豆魚蛋肉類	2.7
		洋蔥(粗絲) 1.5 Kg	碎脯 1.2 Kg		蒜末 0.1 Kg	高麗菜(切片) 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.4
		黑胡椒醬(850g*罐) 1 罐	冷凍青蔥(珠) 0.2 Kg			龍骨丁*泰安 0.6 Kg		26 g	油脂類	2.5
		胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg				生香菇 0.5 Kg		蛋白質：	水果類	1.0
餐數69							30.9 g	乳品類	0.0	
							薑絲 0.1 Kg	熱量：	763.6大卡	
9月23日星期二	蕎麥飯	咖哩雞	培根高麗菜	塔香海茸	韭香銀芽	珍菇肉絲湯	綜合堅果	醣類：	全穀雜糧類	3.8
		骨腿(骨腿丁CAS) 6 Kg	高麗菜(切片) 3.5 Kg	海茸(切小段) 3.5 Kg	有機豆芽菜*淨芽 4.5 Kg	金針菇 1.2 Kg		69 g	豆魚蛋肉類	2.4
		馬鈴薯(中丁) 1.2 Kg	碎培根(津谷*CAS) 1 Kg	秀珍菇 1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	肉絲*貴美M 1 Kg		脂肪：	蔬菜類	2.4
		咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒	木耳絲 0.5 Kg	九層塔 0.1 Kg	韭菜(切段) 0.2 Kg	大骨*泰安 0.6 Kg		24.5 g	油脂類	2.5
		洋蔥(中丁) 1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg		蒜末 0.1 Kg	冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
餐數69		胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg	蒜末 0.1 Kg			薑絲 0.1 Kg	26.8 g	乳品類	0.0	
							熱量：	603.7大卡		
9月24日星期三	白米飯	沙茶鮮蔬燴飯	水煮蛋	蒜香炸豆腐	有機荷葉白菜	薑絲冬瓜湯	水果	醣類：	全穀雜糧類	3.7
		肉片*貴美M 2.5 Kg	水煮蛋 75 個	大四角油豆腐(55g*個)菜L 75 個	有機荷葉白菜(切段*欽哥) 5 Kg	冬瓜(中丁) 3 Kg		80.5 g	豆魚蛋肉類	3.2
		高麗菜(切片) 1.8 Kg		蒜末 0.1 Kg	薑絲 0.1 Kg	大骨*泰安 0.6 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.7
		洋蔥(切絲) 1.2 Kg				薑絲 0.1 Kg		28.5 g	油脂類	2.5
		玉米粒(Q) 1 Kg						蛋白質：	水果類	1.1
餐數69		沙茶醬(250g*罐) 1 罐					31.5 g	乳品類	0.0	
		生香菇(切) 0.5 Kg					薑絲 0.1 Kg	熱量：	704.5大卡	
		胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg								
		蒜末 0.1 Kg								
9月25日星期四	小米飯	紅燒魚丁	油蔥酥蒸蛋	日式佃煮	有機莧菜	酸菜豬血湯	付味海苔	醣類：	全穀雜糧類	3.6
		鯊魚(切丁*CAS) 7 Kg	雞蛋(kg)G 4 Kg	白蘿蔔(中丁) 3 Kg	有機莧菜(切段*欽哥)彰化 5 Kg	豬血切中丁(豬血湯用) 2.5 Kg		62.5 g	豆魚蛋肉類	3.2
		洋蔥(切絲) 1 Kg	油蔥酥(300g) 1 包	杏鮑菇(頭切塊) 1 Kg	蒜末 0.1 Kg	油蔥酥(300g) 1 包		脂肪：	蔬菜類	1.7
		紅辣椒(兩) 1 兩		胡蘿蔔(中丁) 1 Kg		酸菜絲(醃) 1 Kg		28.5 g	油脂類	2.5
		彩椒(切絲) 0.2 Kg		柴魚片(80g) 1 包		大骨*泰安 0.6 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
餐數69		薑絲 0.1 Kg		肉片*貴美M 0.6 Kg		韭菜(切段) 0.2 Kg	31.3 g	乳品類	0.0	
						薑絲 0.1 Kg	熱量：	631.7大卡		
9月26日星期五	燕麥飯	鹹酥雞	麻婆豆腐	白菜滷	有機油江菜	南瓜養生湯	水果	醣類：	全穀雜糧類	4.1
		醃製雞胸丁(Q*卜蜂) 5.5 Kg	粗絞肉*貴美M 1 Kg	大白菜(切片) 4 Kg	有機油江菜(切段*欽哥) 5 Kg	南瓜(大丁) 3 Kg		91 g	豆魚蛋肉類	3.5
		杏鮑菇(頭切塊) 1.5 Kg	粗豆腐(大丁尺四*4.7K)L 1 盤	非基改豆皮(條) 1 條	蒜末 0.1 Kg	大骨*泰安 0.6 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.7
		九層塔 0.1 Kg	豆瓣醬(3K*十全) 1 桶	肉絲*貴美M 0.6 Kg		金針菇 0.5 Kg		30 g	油脂類	2.5
			三色豆(CAS) 0.5 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg		薑片 0.1 Kg		蛋白質：	水果類	1.4
餐數69		蒜末 0.1 Kg		蒜末 0.1 Kg			34.4 g	乳品類	0.0	
				蝦米(冬蝦) 0.1 Kg			薑絲 0.1 Kg	熱量：	771.6大卡	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/9/22

※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：