

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第一學期第5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		
月	日 星期 一									
餐數										
9月30日 星期二	地瓜飯	蔥爆雞丁	什錦滷味	清蒸肉圓	炒有機味美菜	榨菜肉絲湯	綜合堅果	醣類：	全穀雜糧類	4.2
餐數 69		骨腿(骨腿丁CAS) 6 Kg 洋蔥(中丁) 2.5 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	大溪黑豆干(切9丁*榮)L 2 Kg 高麗菜(切片) 2 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 1.2 Kg 滷包 1 個	肉圓(50g*奇津) 74 個	有機味美菜(切*欽哥) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	榨菜絲(醃) 2 Kg 肉絲*貴美M 0.6 Kg 薑絲 0.1 Kg		72.5 g 脂肪：28 g 蛋白質：32 g 熱量：670大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.1 1.9 2.5 0.0 0.0
10月1日 星期三	小烏龍麵(10K)	什錦海鮮烏龍湯麵	香滷翹腿(*2)	奶黃包	有機荷葉白菜	什錦海鮮湯	優酪乳／香蕉	醣類：	全穀雜糧類	4.7
餐數 69		高麗菜(切片) 2.5 Kg 肉絲*貴美M 1.2 Kg 雞蛋(kg)G 0.6 Kg 秀珍菇 0.5 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg	翅小腿(支*CAS)羅陸 150 支 滷包 1 個	小奶黃包(32g*南山I) 74 個	有機荷葉白菜(切段*欽哥) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	大骨*泰安 1 Kg 蛤仔(Q) 1 Kg 魷魚圈(2K*包)Q 1 包 水發魷魚 0.6 Kg		93 g 脂肪：35 g 蛋白質：42.1 g 熱量：855.4大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.5 1.2 2.5 1.1 0.0
10月2日 星期四	小米飯	薑燒魚片	魚香豆腐	小瓜雞丁	有機高麗菜	養生大補湯	付味海苔	醣類：	全穀雜糧類	3.6
餐數 69		鯊魚(切片*CAS) 74 片 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg 紅辣椒 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	粗絞肉*貴美M 3 Kg 毛豆仁 1 Kg 粗豆腐(大丁尺四*4.7K)L 1 盤	小黃瓜(切片) 3 Kg 清雞肉丁*CAS羅陸 1.2 Kg 木耳絲 0.5 Kg 秀珍菇 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg 蒜末 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 2 Kg 龍骨丁*泰安 1 Kg 當歸藥膳包 1 包 秀珍菇 0.5 Kg		63.5 g 脂肪：35.5 g 蛋白質：41.3 g 熱量：738.7大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.6 1.9 2.5 0.0 0.0
10月3日 星期五	五穀飯	古早味豬排	宜蘭西魯肉	香鬆玉米蒸蛋	炒有機空心菜	味噌豆腐湯	砂糖橘	醣類：	全穀雜糧類	3.8
餐數 69		蒙家里肌肉排(片*永新) 74 片	大白菜(切片) 4.5 Kg 肉絲*貴美M 1.2 Kg 雞蛋(kg)G 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 木耳絲 0.2 Kg 生香菇(切) 0.2 Kg 金針菇 0.2 Kg 蝦米(冬蝦) 0.1 Kg	蒸蛋紙(張) 7 張 雞蛋(kg)G 4 Kg 味島香鬆(50g*包)分裝 1 包 玉米粒(Q) 0.6 Kg	有機空心菜(切段)欽哥 5 Kg 薑絲 0.1 Kg	味噌(140g*包) 4 包 洋蔥(大丁) 1 Kg 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 大骨*泰安 0.6 Kg		80.5 g 脂肪：29.5 g 蛋白質：33.1 g 熱量：719.9大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.4 1.7 2.5 1.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/10/1

※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不適合對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：