

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第一學期第6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								醣類：	全穀雜糧類	2.5
								#VALUE!	豆魚蛋肉類	
餐數								脂肪：	蔬菜類	
								#VALUE!	油脂類	
								蛋白質：	水果類	
								#VALUE!	乳品類	
								熱量：		
								#VALUE!		
10月7日星期二	紅藜小米飯	蒲燒鯛魚	桂筍燒肉	青蔥碎脯炒蛋	炒油菜	味噌豆腐湯		醣類：	全穀雜糧類	4.2
		蒲燒鯛魚(110片*Q)約45g 72 片 洋蔥(粗絲) 0.6 Kg	桂竹筍(切絲) 2.5 Kg 肉絲*貴美M 1.2 Kg 紅辣椒(5g) 0.99 包 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 木耳絲 0.3 Kg 青蔥(切段) 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 3 Kg 碎脯 1.2 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	履歷油菜(切段) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	味噌(140g*包) 5 包 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 柴魚片(80g) 1 包 冷凍青蔥(珠) 0.3 Kg		70.5 g	豆魚蛋肉類	2.8
餐數 69								脂肪：	蔬菜類	1.5
								26.5 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								29.5 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								638.5大卡		
10月8日星期三	羹麵	魷魚羹	魯翹腿	雙色銀絲卷	有機空心菜	沙茶魷魚羹湯		醣類：	全穀雜糧類	7.3
		黃油麵 9 Kg 大白菜(切片) 4 Kg 肉絲*貴美M 1.5 Kg 雞蛋(kg)G 1.5 Kg 魷魚圈(KG)Q 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg 金針菇 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg	翅小腿(支*CAS)羅陸騰 72 支 滷包 1 個	巧克力銀絲卷(25g*大家) 72 個	有機空心菜(切段)欽哥 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	鮮筍(切絲) 1.5 Kg 油蔥酥(300g) 1 包 沙茶醬(250g*罐) 1 罐 九層塔 0.1 Kg		118 g	豆魚蛋肉類	2.7
餐數 69								脂肪：	蔬菜類	1.7
								26 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								35.2 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								846.8大卡		
10月9日星期四	五穀飯	麻油雞丁	肉醬螺旋麵	健康水煮蛋	蒜香高麗菜	黃瓜珍菇湯		醣類：	全穀雜糧類	4.6
		骨腿(骨腿丁CAS) 5.5 Kg 凍豆腐(kg*榮)L 1.5 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 1 Kg 薑片 0.1 Kg	螺旋麵(500g*包) 3 包 粗絞肉*貴美M 2 Kg 玉米粒(Q) 1.2 Kg 蘑菇醬(850g*罐) 1 罐 胡蘿蔔(小丁) 0.5 Kg 三色豆(CAS) 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	水煮蛋 72 個	高麗菜(切片) 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	胡瓜(切片) 2.5 Kg 大骨*貴美M 0.6 Kg 金針菇 0.3 Kg 薑絲 0.1 Kg		76 g	豆魚蛋肉類	3.6
餐數 69								脂肪：	蔬菜類	1.4
								30.5 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								35.8 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								721.7大卡		
月 日 星期五								醣類：	全穀雜糧類	2.5
								#VALUE!	豆魚蛋肉類	
餐數								脂肪：	蔬菜類	
								#VALUE!	油脂類	
								蛋白質：	水果類	
								#VALUE!	乳品類	
								熱量：		
								#VALUE!		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/10/7

※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：