

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第一學期第7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		
10月13日星期一	紫米飯	豪家豬排	鴨血煲	嫩炒海帶根	有機薈菜	酸菜鴨湯	柳丁	醣類：	全穀雜糧類	5.4
餐數69		豪家里肌肉排(片*永新) 72 片	鴨血(鴨血) 2.5 Kg 熟大腸(切)*貴美 1.2 Kg 薄豆腐(不切*4.5K)L 1 盤 酸菜仁N 0.8 Kg 金針菇 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	海帶根 3.5 Kg 紅辣椒(條) 2 條 肉絲*貴美M 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機空心菜(切段)欽哥 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	鴨丁(Q) 2 Kg 酸菜仁N 0.6 Kg 薑片 0.1 Kg		105.5 g	豆魚蛋肉類	3.9
10月14日星期二	啖啖燕麥飯	蔥爆雞排	砂鍋白菜	黑米糕捲	有機高麗菜	冬瓜蛤仔湯	綜合堅果	醣類：	全穀雜糧類	5.6
餐數69		雞排(TS5Q)醃 72 片 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜泥 0.1 Kg 薑泥 0.1 Kg	非基改豆皮(條) 3 條 大白菜(切片) 3 Kg 鮮筍(切絲) 2.5 Kg 肉片*貴美M 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg 蝦米(冬蝦) 0.1 Kg	黑米糕捲(個) 72 個	有機高麗菜(片)*桃園 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	冬瓜(中丁) 2.5 Kg 蛤仔(Q) 1 Kg 大骨*泰安 0.5 Kg 薑絲 0.1 Kg		94 g	豆魚蛋肉類	2.8
10月15日星期三	白米飯	芋頭筍香鹹粥	允指雞翅	蝦仁滑蛋	有機豆芽菜	魯豆包	砂糖橘	醣類：	全穀雜糧類	5.8
餐數69		新鮮芋頭(小丁) 2 Kg 鮮筍(切絲) 2 Kg 玉米粒(Q) 1.5 Kg 粗絞肉*貴美M 1.2 Kg 油蔥酥(300g) 1 包 乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg	雞翅(CAS)醃 72 支	雞蛋(kg)G 4.5 Kg 洋蔥(中丁) 1.2 Kg 蝦仁(Q) 0.8 Kg 三色豆(CAS) 0.5 Kg	有機豆芽菜*淨芽 4.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 韭菜(切段) 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	生豆包(個*彰)N 72 個 滷包 1 個		108 g	豆魚蛋肉類	4.7
10月16日星期四	小米飯	香酥旗魚	田園咖哩	芋香四色	有機味美菜	鮮筍排骨湯	付味海苔	醣類：	全穀雜糧類	5.0
餐數69		旗魚片(Q*樂鑫) 72 片	馬鈴薯(中丁) 5 Kg 洋蔥(中丁) 1.2 Kg 咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒 粗絞肉*貴美M 0.6 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg	玉米粒(Q) 2 Kg 新鮮芋頭(小丁) 1.5 Kg 三色豆(CAS) 1 Kg 粗絞肉*貴美M 0.5 Kg	有機味美菜(切*欽哥 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	鮮筍(切片) 4 Kg 龍骨丁*泰安 0.6 Kg 薑片 0.1 Kg		83.5 g	豆魚蛋肉類	1.5
10月17日星期五	五穀飯(35)	霸王薑母鴨	洋蔥炒蛋	絲瓜燴蝦仁	有機黑葉白菜	摩摩喳喳	奇異果	醣類：	全穀雜糧類	5.1
餐數35		鴨丁(Q) 3 Kg 高麗菜(切片) 1 Kg 金針菇 0.3 Kg 薑母 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 2 Kg 洋蔥(中丁) 1 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg	絲瓜(切片) 3 Kg 豆簽(約100g*包) 1 包 蝦仁(Q) 0.3 Kg 胡蘿蔔(薄片) 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	有機黑葉白菜*欽哥 2 Kg 蒜末(兩) 1 兩	都梁椰漿(400ml*罐) 1 罐 二砂糖(1Kg*包) 1 包 履歷地瓜(小丁*泡水) 1 Kg 新鮮芋頭(小丁) 0.6 Kg 西谷米 0.2 Kg		103 g	豆魚蛋肉類	2.3

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/10/20

※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：