

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第一學期第8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20日星期一	芝麻飯	脆皮雞腿	步步高升	麻婆豆腐	縣產有機空心菜	蘿蔔玉米湯	水果	醣類：	全穀雜糧類	4.7
餐數69		棒棒腿D6*CAS*醃 73 支 酥炸粉-kg 1.5 Kg	祥哥蘿蔔糕(50g)小 73 個	非基改豆腐醬(哈哈*450g北 1 瓶 粗絞肉*貴美M 1 Kg 粗豆腐(大丁尺四*4.7K)L 1 盤 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg	有機空心菜(切段)欽哥 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 2 Kg 冷凍玉米塊(CAS) 1.2 Kg 大骨*泰安 0.5 Kg		92 g	豆魚蛋肉類	3.0
月	校外教學							脂肪：	蔬菜類	1.0
日								27.5 g	油脂類	2.5
星	期二							蛋白質：	水果類	1.1
期二								31.4 g	乳品類	0.0
餐數								熱量：		
								741.1大卡		
10月22日星期三	白米飯	人氣豚肉炒飯	復古茶葉蛋	丁香花生	有機小松菜	胡瓜排骨湯	水果	醣類：	全穀雜糧類	3.2
餐數69		高麗菜(粗絲) 2 Kg 肉絲*貴美M 1.2 Kg 玉米粒(Q) 1 Kg 洋蔥(小丁) 1 Kg 毛豆仁 0.5 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	茶葉蛋 73 個	豆干丁*榮洲L 2.5 Kg 紅辣椒(10g) 1 包 油花生 0.6 Kg 小魚干(KG*) 0.5 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg	有機小松菜(切段)欽哥 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	胡瓜(中丁) 2.5 Kg 小排骨*泰安 1 Kg 薑絲 0.1 Kg		71.5 g	豆魚蛋肉類	2.9
月	五穀飯	樹子蒸魚	美式滑蛋	小瓜鮮魷	有機高麗菜	筍片大骨湯	付味海苔	脂肪：	蔬菜類	1.4
日		鯊魚(切片*CAS) 73 片 樹子(380g/罐) 1 罐 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 4 Kg 鮮奶油(200ml) 1 瓶 粗絞肉*貴美M 1 Kg 毛豆仁 0.5 Kg	小黃瓜(切片) 4 Kg 魷魚圈(KG)Q 1.2 Kg 秀珍菇 0.6 Kg 胡蘿蔔(薄片) 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 5 Kg 木耳絲 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	鮮筍(切片) 2 Kg 大骨*泰安 0.6 Kg 薑片 0.1 Kg		27 g	油脂類	2.5
星	期四							蛋白質：	水果類	1.1
期四								28.1 g	乳品類	0.0
餐數								熱量：		
								641.4大卡		
10月23日星期五								醣類：	全穀雜糧類	3.6
餐數69								63.5 g	豆魚蛋肉類	3.7
月								脂肪：	蔬菜類	1.9
日								31 g	油脂類	2.5
星	期五							蛋白質：	水果類	0.0
期五								35 g	乳品類	0.0
餐數								熱量：		
								673大卡		

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：