

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第一學期第9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27日星期一	地瓜飯	香雞排 無鹽香雞排100片*片 800g 72 片	馬鈴薯起司蒸蛋 蒸蛋紙(張) 14 張 雞蛋(kg)G 4 Kg 馬鈴薯(切絲) 1.2 Kg 玉米粒(Q) 0.6 Kg 單色乳酪絲(分裝*每包) 0.4 Kg	嫩炒筍茸 筍茸(切) 4 Kg	有機空心菜 有機空心菜(切段)款哥 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	南瓜養生湯 南瓜(中丁) 2.5 Kg 雞蛋(kg)G 0.6 Kg 薑絲 0.1 Kg	椪柑	醣類： 125.5 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 30.4 g 熱量： 835.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.1 2.2 0.8 2.5 1.0 0.0
10月28日星期二	紅藜麥飯	日式薑汁燒豬排 薑汁(ml) 119.98 毫升 鮮生鮮帶骨豬排75g或代M 72 片 薑絲 0.1 Kg	洋蔥蝦仁炒蛋 雞蛋(kg)G 4 Kg 洋蔥(切細絲) 1 Kg 蝦仁(Q) 1 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg	鄉村野菜 冷凍青花菜(CAS) 4 Kg 肉片*貴美M 0.6 Kg 冷凍玉米筍 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 雪白菇 0.5 Kg 木耳絲 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機小松菜 有機小松菜(切段)款哥 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	玉米穗湯 冷凍玉米塊(CAS) 3 Kg 龍骨丁*泰安 1 Kg 薑片 0.1 Kg	海苔	醣類： 92.5 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 35.2 g 熱量： 767.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.7 3.2 1.4 2.5 0.0 0.0
10月29日星期三	白油麵(10k)	義大利肉醬 粗絞肉*貴美M 3 Kg 玉米粒(Q) 1.2 Kg 三色豆(CAS) 1 Kg 洋蔥(中丁) 1 Kg 蘑菇醬(2.7K*罐) 1 罐 蒜末 0.1 Kg	香酥肉排 香酥肉排CAS(60g*卜綠) 72 片	漢堡 蕃茄醬包(包) 72 包 漢堡皮(60克*全聯) 72 個	有機皺葉白菜 有機皺葉白菜(切段)款 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	玉米濃湯 玉米粒(Q) 1 Kg 洋蔥(小丁) 1 Kg 馬鈴薯(小丁) 1 Kg 雞蛋(kg)G 1 Kg 玉米濃湯粉(K) 0.3 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2 Kg	香蕉	醣類： 111 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 27 g 熱量： 754.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.9 2.0 1.2 2.5 1.1 0.0
10月30日星期四	紫米飯	鮮魚粉絲煲 鯊魚(切片*CAS) 72 片 冬粉(Kg*小捆) 1.2 Kg 洋蔥(中丁) 1 Kg 沙茶醬(250g*罐) 1 罐 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg	蜜汁豆干滷味 豆干(四分干*榮)L 5 Kg 滷包 1 個 老薑片 0.1 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg	蛤蜊絲瓜 絲瓜(切片) 5 Kg 蛤仔(Q) 1.2 Kg 枸杞 0.1 Kg	有機莧菜 有機莧菜(切段*款哥)彰化 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	鍋燒什錦湯 大白菜(切片) 2 Kg 肉絲*貴美M 1 Kg 木耳絲 0.2 Kg 杏鮑菇(頭切片) 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg	香奶酥麵包	醣類： 120 g 脂肪： 31.5 g 蛋白質： 43.2 g 熱量： 936.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.4 3.8 1.8 2.5 0.0 0.0
10月31日星期五	啖啖燕麥飯	瓜仔肉燥 粗絞肉*貴美M 6.5 Kg 碎瓜 1 Kg 碎豆干丁*榮洲L 1 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.2 Kg 蒜末 0.2 Kg	醬燒翹腿 翅小腿(支*CAS)罐陸鮮 72 支	鴻喜菇蒸蛋 雞蛋(kg)G 4 Kg 鴻喜菇 0.6 Kg	有機包心白菜 有機包心白菜(切片*桃) 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	刺瓜魚丸湯 胡瓜(中丁) 2 Kg 小虱目魚丸(Q) 1.2 Kg 大骨*泰安 0.6 Kg 薑片 0.1 Kg	綜合堅果	醣類： 99.5 g 脂肪： 38.5 g 蛋白質： 50.1 g 熱量： 944.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.2 5.2 1.3 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/10/22

※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製
不適合對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

營養師 董郁嬪

校長：

校長 陳于倩(甲)

營養師 鄭羽婷
營養字第007265號