

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第一學期第10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		
11月3日星期一	芝麻飯	霸王麻油雞 骨髓(骨髓丁CAS) 6 Kg 高麗菜(切片) 2 Kg 冷凍玉米筍 0.5 Kg 金針菇 0.5 Kg 薑片 0.1 Kg	鮮魷綠花椰 冷凍青花菜(CAS) 5 Kg 魷魚圈(2K*包)Q 1 包 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 鴻喜菇 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	雞汁湯包(冷主) 小籠湯包(25g*個)CAS 72 個	有機青江菜 有機青江菜(切段*款) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	玉米蛋花湯 玉米粒(Q) 1.5 Kg 雞蛋(kg)G 1 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg	柳丁	醣類： 81.5 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 30.2 g 熱量： 689.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.0 2.9 1.9 2.5 0.8 0.0
餐數 68										
11月4日星期二	紫米飯	鐵路豬排(加) 豪家里肌肉排(片*永新) 72 片	什錦佛跳牆 大白菜(切片) 5 Kg 非基改豆皮(條) 4 條 乾香菇絲(兩) 1 兩 蝦米(冬蝦*兩) 1 兩 栗子 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	蕃茄炒蛋 雞蛋(kg)G 3.5 Kg 牛蕃茄(大丁) 3 Kg 蕃茄醬(700g*罐) 1 罐 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg	炒有機高麗菜 有機高麗菜(片)*桃園 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	冬瓜薏仁湯 冬瓜(中丁) 2.5 Kg 大薏仁O 0.5 Kg 薑絲 0.1 Kg	綜合堅果	醣類： 105.5 g 脂肪： 25 g 蛋白質： 32.3 g 熱量： 776.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.3 2.5 2.2 2.5 0.0 0.0
餐數 68										
11月5日星期三	板條(10K)	客家炒板條 板條(丸林) 10 Kg 高麗菜(粗絲) 2.5 Kg 豆芽菜 1.5 Kg 清雞肉絲(罐陸) 1.5 Kg 洋蔥(切絲) 1.2 Kg 油蔥酥(300g) 1 包 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	QQ滷蛋 滷蛋(粒) 72 個	玉兔包(冷主) 玉兔包(30g*個) 72 個	有機油江菜 有機油江菜(切段*款哥) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	牛蒡雞湯 白蘿蔔(中丁) 2 Kg 骨髓(骨髓丁CAS) 1.5 Kg 新鮮牛蒡(切片) 0.6 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg	優酪乳 椪柑	醣類： 63 g 脂肪： 23 g 蛋白質： 21.7 g 熱量： 545.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	2.6 2.1 1.8 2.5 1.0 0.0
餐數 68										
11月6日星期四	五穀飯	鮮蔬紙包魚 鯊魚(切片CAS*80人) 72 片 洋蔥(切絲) 1 Kg 義大利香料(15g)分裝 1 包 紅甜椒(切絲) 0.3 Kg 黃甜椒(切絲) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	八寶肉醬 豆干丁*榮洲L 1.5 Kg 冷凍雞絞肉(KG*CAS)蘭隆 1 Kg 鮮筍(切小丁) 1 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.5 Kg 毛豆仁 0.3 Kg	小瓜雙鮮 小黃瓜(切片) 3 Kg 蝦仁(Q) 1 Kg 魷魚圈(KG)Q 1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機豆芽菜 有機豆芽菜*淨芽 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 韭菜(切段) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	麥茶山粉圓 麥茶(60g*包) 3 包 二砂糖(1Kg*包) 1 包 山粉圓 0.6 Kg	海苔	醣類： 97 g 脂肪： 30 g 蛋白質： 38 g 熱量： 810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 3.5 1.7 2.5 0.0 0.0
餐數 68										
11月7日星期五	小米飯	薄皮嫩雞 雞翅(CAS)醃 72 支	蒸蛋 蒸蛋紙(張) 7 張 雞蛋(kg)G 3.5 Kg 玉米粒(Q) 0.8 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg	開陽蒲瓜 蒲瓜(粗絲) 4.5 Kg 鴻喜菇 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg 蝦皮 0.1 Kg	有機皺葉白菜 有機皺葉白菜(切段*款) 5 Kg 薑絲 0.1 Kg	日式味噌湯 味噌(140g*包) 4 包 薄豆腐(小丁4.2K)L 1 盤 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg	香蕉	醣類： 80.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 30 g 熱量： 689.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.8 3.0 1.4 2.5 1.1 0.0
餐數 68										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/11/3

※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：

校長：