

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第一學期第12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17日星期一	黃金玉米飯(51)	栗子燒雞	經典蘿蔔糕	蕃茄蛋豆腐	炒有機空心菜	茶壺湯	中央履歷豆奶／柳丁	醣類：	全穀雜糧類	7.4
餐數 51		骨髓(骨髓丁CAS) 4.5 Kg 馬鈴薯(中丁) 1 Kg 栗子 0.6 Kg 薑片 0.1 Kg	蘿蔔糕(50g*50片)小 55 片	雞蛋(kg)G 2 Kg 牛蕃茄(大丁) 1.5 Kg 薄豆腐(小丁4.2K)L 1 盤 蕃茄醬(700g*罐) 1 罐	有機空心菜(切段)欽哥 3.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	柴魚片(10g/包) 2 包 高麗菜(切片) 1.5 Kg 中骨*陞輝 0.5 Kg 金針菇 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg		131.5 g	豆魚蛋肉類	4.3
11月18日星期二	紫米飯(35)	醬燒軟排	雙花燴蝦	嫩炒筍茸	有機黑葉白菜	冬瓜大骨湯	綜合堅果	醣類：	全穀雜糧類	4.2
餐數 35		小排骨肉多*貴美M 2 Kg 軟骨丁*陞輝 1 Kg 白蘿蔔(中丁) 0.8 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.2 Kg 蒜仁 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	冷凍白花菜(CAS) 1 Kg 冷凍青花菜(CAS) 1 Kg 蝦仁(Q) 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	筍茸(醃)-去水 2.5 Kg 紅辣椒(條) 1 條 肉絲*貴美M 0.6 Kg 木耳絲 0.2 Kg	有機黑葉白菜(切段)欽哥 2.5 Kg 薑絲 0.1 Kg	薑片(兩) 1 兩 冬瓜(中丁) 1 Kg 大骨*泰安 0.3 Kg		77 g	豆魚蛋肉類	1.9
11月19日星期三	麵食	日式炒麵	茄汁熱狗	大亨堡麵包	韭香有機銀芽	紅豆烤奶	優酪乳／甘露梨	醣類：	全穀雜糧類	11.4
餐數 69		白油麵 10 Kg 高麗菜(切片) 2.5 Kg 洋蔥(粗絲) 1.5 Kg 肉絲*貴美M 1.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg	蕃茄醬包(包) 72 包 中熱狗(不裹粉) 72 支	大亨堡麵包 72 個	有機豆芽菜*淨芽 5 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 韭菜 0.2 Kg	麥香紅茶(60g*包) 2 包 二砂糖(1Kg*包) 1 包 紅豆(履歷)O 1 Kg 奶粉 0.5 Kg		232 g	豆魚蛋肉類	1.7
11月20日星期四	五穀飯	唐揚雞	部隊鍋	QQ滷蛋	炒有機小松菜	薑絲海芽湯	海苔	醣類：	全穀雜糧類	5.7
餐數 69		鹽酥雞(咕咕雞)國產 5 Kg 海苔絲(50g)分裝 1 包 蒜末 0.1 Kg	起司片 15 片 王子麵(50g*滷味用) 10 包 高麗菜(切片) 2 Kg 韓式泡菜 1 Kg 韓國年糕條(500g*包) 1 包 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg	滷蛋(粒) 72 個	有機小松菜(切段)欽哥 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	大骨*泰安 0.5 Kg 乾海芽 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg		90 g	豆魚蛋肉類	3.5
11月21日星期五	小米飯	五味海鮮	八寶肉醬	古早味蒸蛋	爽口有機高麗菜	白玉上排湯	奇異果	醣類：	全穀雜糧類	5.9
餐數 69		洋蔥(切絲) 1.8 Kg 蝦仁(Q) 1.2 Kg 魷魚圈(2K*包)Q 1 包 泰式酸甜醬(810g*罐) 1 罐 小黃瓜(切片) 0.6 Kg 紅甜椒(切絲) 0.5 Kg 黃甜椒(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	豆干丁*榮洲L 2 Kg 鮮筍(切小丁) 1.2 Kg 粗絞肉*貴美M 1 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.5 Kg 毛豆仁 0.3 Kg	蒸蛋紙(張) 7 張 雞蛋(kg)G 4 Kg 玉米粒(Q) 1 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 2 Kg 小排骨*泰安 1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		109 g	豆魚蛋肉類	3.2

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336 2025/11/19

※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：