

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第一學期第13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24日星期一	地瓜飯	蒜香燒汁鴨 鴨丁(Q) 7 Kg 紅辣椒(條) 2 條 胡蘿蔔(中丁) 0.8 Kg 蒜仁 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	高鈣馬鈴薯蒸蛋 蒸蛋紙(張) 7 張 雞蛋(kg)G 3.5 Kg 玉米粒(Q) 1 Kg 馬鈴薯(切絲) 1 Kg 單色乳酪絲(分裝*華冠) 0.5 Kg	御品白菜滷 大白菜(切片) 3.5 Kg 肉絲*貴美M 1.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg 非基改豆皮角 0.5 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg 蝦米(冬蝦) 0.1 Kg	有機味美菜 有機味美菜(切*欖哥) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	虱目魚丸湯 小虱目魚丸(Q) 1.2 Kg 大骨*泰安 0.6 Kg 乾海芽 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	水果	醣類： 124.5 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 34.7 g 熱量： 875.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.8 2.8 1.5 2.5 1.0 0.0
11月25日星期二	高鈣芝麻飯	炙燒雞翅 雞翅(CAS)醃 38 支	麻婆豆腐 薄豆腐(不切*4.5K)L 1 盤 粗絞肉*貴美M 0.6 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg	小瓜雞丁 小黃瓜(切片) 1.2 Kg 清雞肉丁*CAS細陸 0.6 Kg 水煮花生(KG)N 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機青江菜 有機青江菜(切段*欖) 3 Kg 蒜末 0.1 Kg	美味關東煮 柴魚片(10g/包) 2 包 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 冷凍玉米塊(CAS) 0.6 Kg 大骨*泰安 0.5 Kg 海帶結 0.2 Kg 薑片 0.1 Kg	綜合堅果	醣類： 93.5 g 脂肪： 32 g 蛋白質： 40.3 g 熱量： 823.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.7 3.9 1.6 2.5 0.0 0.0
11月26日星期三	白油麵(10K)	古早味肉燥麵 粗絞肉*貴美M 2.5 Kg 豆干丁*榮洲L 1.5 Kg 油蔥酥(120g) 1 包 洋蔥(中丁) 1 Kg 韭菜(切段) 0.2 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	香Q滷蛋 滷蛋(粒) 72 個	花枝丸 魷魚丸(個*CAS) 144 個	韭香有機銀芽 有機豆芽菜*淨芽 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 韭菜(切段) 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	剝皮辣椒雞湯 骨髓(骨髓丁CAS) 1.2 Kg 剝皮辣椒(380g*罐) 1 罐 冷凍玉米塊(CAS) 1 Kg 薑片 0.1 Kg	水果	醣類： 69 g 脂肪： 31 g 蛋白質： 33.4 g 熱量： 688.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.3 3.7 0.9 2.5 1.0 0.0
11月27日星期四	胚芽米飯	椒鹽旗魚片 旗魚片(Q*樂鑫) 72 片	蔥燒豬柳 豬柳*貴美M 2.5 Kg 豆干片*榮洲L 1.2 Kg 洋蔥(切細絲) 1 Kg 彩椒(切絲) 0.2 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg	鮮炒春雨 豆芽菜 2 Kg 粗絞肉*貴美M 1.2 Kg 冬粉(Kg*小捆) 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機高麗菜 有機高麗菜(片)*桃園 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜(大丁) 2 Kg 龍骨丁*泰安 1.2 Kg 薑絲 0.1 Kg	海苔	醣類： 86 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 31.6 g 熱量： 708.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.2 2.8 1.6 2.5 0.0 0.0
11月28日星期五	糙米飯	醬燒里肌 黑蜜肉排(片*永新) 72 片	蝦仁滑蛋 雞蛋(kg)G 3.5 Kg 洋蔥(切絲) 1.2 Kg 蝦仁(Q) 1.2 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg	泡菜年糕 韓國年糕絲(500g*包) 2 包 大白菜(切片) 2 Kg 洋蔥(切絲) 1.5 Kg 肉片*貴美M 1 Kg 韓式泡菜 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	炒有機青松菜 有機青松菜(切段*欖) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	味噌豆腐湯 柴魚片(10g/包) 3 包 味噌(1K*包)N 1 包 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 大骨*泰安 0.6 Kg 冷凍青蔥(珠) 0.1 Kg	水果	醣類： 93 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 34.7 g 熱量： 776.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.7 3.4 1.5 2.5 1.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/11/29

※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：