

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第一學期第14週食譜設計

菜單組成 材料用量

日期	主食	主菜		副菜		副菜		湯		水果	營養分析				
12月1日 星期一	地瓜飯	橙汁排骨		水晶肉圓		紅蔘炒蛋		有機黑葉白菜		金玉雪花湯		水果	醣類：	全穀雜糧類	7.3
		小排骨肉多*貴美M	2.5 Kg	肉圓(50g*奇津)	72 個	雞蛋(kg)G	3.5 Kg	有機黑葉白菜(切段)欵哥	5 Kg	玉米粒(Q)	1.2 Kg		130.5 g	豆魚蛋肉類	2.5
		前腿肉丁*貴美M	2.5 Kg			胡蘿蔔(切絲)	2 Kg	薑絲	0.1 Kg	雞蛋(kg)G	1 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.2
		洋蔥(中丁)	1.5 Kg			青蔥(珠)	0.1 Kg			大骨*泰安	0.5 Kg		25 g	油脂類	2.5
		美粒果柳橙汁(450mL)	1 瓶										蛋白質：	水果類	1.0
		彩椒(中丁)	0.5 Kg										33.3 g	乳品類	0.0
餐數	69														
12月2日 星期二	十穀飯	泰式打拋豬		鮮美蛤蜊蒸蛋		小魚乾花生		炒有機菠菜		黃金冬瓜湯		綜合堅果	醣類：	全穀雜糧類	5.8
		粗絞肉*貴美M	4 Kg	蒸蛋紙(張)	7 張	豆干丁*榮洲L	3 Kg	有機菠菜(*切段)欵	5 Kg	冬瓜(中丁)	2 Kg		94.5 g	豆魚蛋肉類	3.6
		牛蕃茄(中丁)	2 Kg	雞蛋(kg)G	4 Kg	紅辣椒(10g)	1 包	蒜末	0.1 Kg	新鮮玉米(切段)	1.5 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.5
		洋蔥(中丁)	1.5 Kg	蛤仔(Q)	1 Kg	油花生	0.6 Kg			龍骨丁*泰安	0.6 Kg		30.5 g	油脂類	2.5
		九層塔	0.1 Kg	青蔥(珠)	0.1 Kg	小魚干(KG*)	0.4 Kg			薑片	0.1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
						青蔥(珠)	0.1 Kg						38.3 g	乳品類	0.0
餐數	69														
12月3日 星期三	白米飯	韓式肉片(拌飯)		麻藥雞蛋		香蔥吉拿棒		有機青松菜		人蔘雞湯		水果	醣類：	全穀雜糧類	5.1
		火鍋肉片*貴美	2 Kg	水煮蛋	72 個	香蔥吉拿棒(約40g*條)	72 條	有機青松菜(切段*欵)	5 Kg	白蘿蔔(中丁)	2 Kg		99 g	豆魚蛋肉類	2.1
		黃豆芽	1.5 Kg	紅辣椒(5g)	0.99 包			蒜末	0.1 Kg	骨腿(骨腿丁CAS)	1.5 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.5
		玉米粒(Q)	1 Kg	洋蔥(小丁)	0.5 Kg					人蔘雞中藥包	1 包		23 g	油脂類	2.5
		洋蔥(粗絲)	1 Kg	青蔥(珠)	0.1 Kg					枸杞	0.1 Kg		蛋白質：	水果類	1.0
		韓式泡菜	1 Kg	蒜末	0.1 Kg					紅棗	0.1 Kg		26.4 g	乳品類	0.0
		海苔絲(50g)分裝	1 包	熟白芝麻	0.1 Kg								熱量：		
		小黃瓜(切絲)	0.6 Kg										708.6大卡		
		蒜末	0.1 Kg												
餐數	69														
12月4日 星期四	小米飯	蔥鹽雞排		麻婆豆腐		椒鹽毛豆莢		有機高麗菜		黃瓜珍菇湯		海苔	醣類：	全穀雜糧類	6.0
		雞排(TSS*CAS)	72 片	非基改豆瓣醬(哈哈*450g)北	1 瓶	毛豆莢	4 Kg	有機高麗菜(片)*桃園	5 Kg	胡瓜(切片)	2.5 Kg		99.5 g	豆魚蛋肉類	3.4
		紅辣椒(10g)	1 包	粗絞肉*貴美M	1 Kg	蒜末	0.1 Kg	胡蘿蔔(切絲)	0.3 Kg	大骨*泰安	0.6 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.9
		青蔥(珠)	0.2 Kg	粗豆腐(大丁尺四*4.7K)L	1 盤			蒜末	0.1 Kg	金針菇	0.3 Kg		29.5 g	油脂類	2.5
		蒜末	0.1 Kg	三色豆(CAS)	0.6 Kg					薑絲	0.1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
													37.7 g	乳品類	0.0
餐數	69														
12月5日 星期五	燕麥飯	紅燒魚		蔥爆豆干		泡菜冬粉		鐵板有機銀芽		紫菜湯		水果	醣類：	全穀雜糧類	5.7
		去刺烏魚片(Q)	72 片	洋蔥(粗絲)	3 Kg	高麗菜(切片)	2.5 Kg	有機豆芽菜*淨芽	5 Kg	紫菜(30g*包)	1 包		109 g	豆魚蛋肉類	2.0
		紅辣椒(條)	2 條	豆干片*榮洲L	1.8 Kg	韓式泡菜	1 Kg	胡蘿蔔(切絲)	0.3 Kg	雞蛋(kg)G	0.6 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.7
		薑片	0.1 Kg	胡蘿蔔(切片)	0.6 Kg	冬粉(Kg*小捆)	0.6 Kg	木耳絲	0.2 Kg	薑絲	0.1 Kg		22.5 g	油脂類	2.5
				青蔥(珠)	0.1 Kg	粗絞肉*貴美M	0.5 Kg	韭菜(切段)	0.1 Kg				蛋白質：	水果類	1.0
						胡蘿蔔(切絲)	0.3 Kg	蒜仁	0.1 Kg				27.1 g	乳品類	0.0
餐數	69														

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不適合對其果敏體質者食用。

營養師： 午餐執秘： 校長：