

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第一學期第15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		
12月8日星期一	高鈣芝麻飯	烤黑蜜豬排	咖哩什錦	熱炒桂竹筍	有機油江菜	玉米蘿蔔湯	水果	醣類：	全穀雜糧類	6.2
餐數69		黑蜜肉排(片*永新) 72 片	馬鈴薯(中丁) 3.5 Kg 粗絞肉*貴美M 1.2 Kg 洋蔥(中丁) 0.8 Kg 胡蘿蔔(中丁)1 0.4 Kg	桂竹筍(切段) 4 Kg 肉絲*貴美M 1.2 Kg 木耳絲 0.2 Kg	有機油江菜(切段*欽哥) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 3 Kg 新鮮玉米(切段) 1.2 Kg 龍骨丁*泰安 0.6 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg		116.5 g	豆魚蛋肉類	2.4
12月9日星期二	南瓜飯	紅燒豬腳	碎脯玉米蛋	鴨血煲	有機蚵白菜	榨菜肉絲湯	綜合堅果	脂肪：	蔬菜類	1.7
餐數69		豬腳丁*貴美M 8 Kg 滷包 1 個 水煮花生(KG)N 0.3 Kg 蒜仁 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 4 Kg 玉米粒(Q) 1 Kg 碎脯 0.6 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	鴨血(鴨血) 2 Kg 熟大腸(切)*貴美 1.2 Kg 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 酸菜仁N 0.6 Kg 青蔥 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機蚵白菜(切段*欽哥) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	榨菜絲(醃) 1.8 Kg 肉絲*貴美M 1 Kg 薑絲 0.1 Kg		24.5 g	油脂類	2.5
12月10日星期三	白米飯	滑蛋瘦肉粥	醬滷翹腿	鮮肉包	炒有機青松菜	滷味	優酪乳、水果	蛋白質：	水果類	1.0
餐數69		高麗菜(粗絲) 2 Kg 玉米粒(Q) 1.2 Kg 粗絞肉*貴美M 1.2 Kg 雞蛋(kg)G 1.2 Kg 油蔥酥(300g) 1 包 三色豆(CAS) 0.6 Kg 碎脯 0.6 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg	翅小腿(支*CAS)羅陸雞 72 支	菜肉包(桂冠) 72 個	有機青松菜(切段*欽) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	小四角油豆腐丁(Kg*菜)L 2.5 Kg 白蘿蔔(中丁)手切 1.8 Kg 滷包 1 個 海帶結 1 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.6 Kg 薑片 0.1 Kg		30.9 g	乳品類	0.0
12月11日星期四	黃金蕎麥飯	香酥魚丁	肉燥油腐	蒲瓜鮮菇	有機高麗菜	巧達濃湯	海苔	熱量：	全穀雜糧類	6.6
餐數69		鯊魚(切丁*CAS) 8 Kg 九層塔 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	中三角油豆腐(34g*個)菜L 72 個 粗絞肉*貴美M 1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	蒲瓜(中丁) 4 Kg 蝦米(冬蝦*兩) 1 兩 肉絲*貴美M 0.5 Kg 木耳絲 0.2 Kg 白精靈菇 0.2 Kg 秀珍菇 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	南瓜(小丁) 2 Kg 雞蛋(kg)G 1 Kg 洋蔥(小丁) 0.6 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.6 Kg 玉米濃湯粉(K) 0.3 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2 Kg		105.5 g	豆魚蛋肉類	3.7
12月12日星期五	紫米飯	霸王麻油雞	客家小炒	鄉村野菜	有機青江菜	鮮筍湯	水果	脂肪：	蔬菜類	2.3
餐數69		骨腿(骨腿丁CAS) 6.5 Kg 高麗菜(切片) 2 Kg 金針菇 0.5 Kg 冷凍玉米筍 0.4 Kg 薑片 0.1 Kg	豆干片*榮洲L 2 Kg 芹菜(切段) 1.2 Kg 肉絲*貴美M 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 乾魷魚切絲(菊元) 0.3 Kg 木耳 0.2 Kg 蒜仁 0.1 Kg	冷凍青花菜(CAS) 4 Kg 肉片*貴美M 0.6 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.4 Kg 冷凍玉米筍 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機青江菜(切段*欽) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	鮮筍(切片) 2.5 Kg 龍骨丁*泰安 0.6 Kg 薑片 0.1 Kg		28.5 g	油脂類	2.5

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/12/9

※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：