

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第一學期第16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15日星期一	香鬆飯	佛蒙特咖哩豬	醬燒翅腿	玉米蘑菇蛋	炒有機菠菜	薑絲海芽蛋花湯	履歷豆奶／水果	醣類：	全穀雜糧類	4.6
餐數69		前腿肉丁*貴美M 5 Kg 馬鈴薯(中丁) 1.8 Kg 洋蔥(中丁) 1.5 Kg 佛蒙特咖哩塊(230g*甜味) 1 盒 胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg	翅小腿(支*CAS)羅陸醃 72 支 熟白芝麻 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 3.5 Kg 玉米粒(Q) 1.2 Kg 洋菇罐頭(425g*罐) 1 罐 毛豆仁 0.5 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	有機菠菜(*切段)欵 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 1.2 Kg 大骨*米迪M 0.6 Kg 乾海芽 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg		90 g	豆魚蛋肉類	5.0
12月16日星期二	五穀飯	香酥油甘魚	沙茶鮮筍	青花拌鮮菇	蒜香有機高麗菜	鄉村牛蒡湯	綜合堅果	脂肪：	蔬菜類	1.2
餐數69		油甘魚片(80入*CAS)75g 72 片	鮮筍(切絲) 4 Kg 沙茶醬(737g/罐) 1 罐 肉絲*貴美M 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg	冷凍青花菜(CAS) 5 Kg 肉片*貴美M 1 Kg 秀珍菇 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.1 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) 1 Kg 小排骨*米迪M 0.8 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg 新鮮牛蒡(去皮) 0.5 Kg 薑片 0.1 Kg		37.5 g	油脂類	2.5
12月17日星期三	燕麥飯	日式燒肉	香菇豆包	腰果雞丁	有機味美菜	哈佛蔬菜湯	優酪乳／水果	蛋白質：	水果類	1.0
餐數69		肉片*貴美M 4 Kg 洋蔥(中丁) 2 Kg 穀盛壽喜燒醬(260g) 1 罐 雞蛋(kg)G 0.8 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 薑末 0.1 Kg	炸豆包(個*彰南)N 72 個 滷包 1 個 乾香菇絲(兩) 1 兩	馬鈴薯(小丁) 1.5 Kg 小黃瓜(小丁) 1 Kg 清雞肉丁*CAS耀陸 1 Kg 冷凍玉米筍 0.8 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.5 Kg 生腰果N 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機味美菜(切*欵哥 5 Kg 薑絲 0.1 Kg	高麗菜(切片) 1.2 Kg 南瓜(中丁) 1 Kg 大骨*泰安 0.5 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg		28.9 g	乳品類	0.0
12月18日星期四	紅藜麥飯	香滷黃燜雞	鴛鴦雙炒	海鮮冬瓜甕	有機小松菜	薑汁地瓜湯圓	海苔	熱量：	全穀雜糧類	6.3
餐數69		骨腿(骨腿丁CAS) 6 Kg 馬鈴薯(中丁) 1.5 Kg 八角粒(兩) 1 兩 乾香菇朵(兩) 1 兩 乾辣椒片(兩) 1 兩 黃酒 1 瓶 青蔥 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	高麗菜(切片) 2 Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.6 Kg 米粉 0.6 Kg 粗絞肉*貴美M 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	冬瓜(中丁) 2.5 Kg 蝦皮(兩) 1 兩 水發魷魚 1 Kg 肉片*貴美M 1 Kg 秀珍菇 0.5 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg 木耳絲 0.2 Kg 薑片 0.1 Kg	有機小松菜(切段)欵哥 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	薑汁(ml) 100.03 毫升 小紅白湯圓(0.6k/包) 2 包 履歷地瓜(中丁*泡水) 1.2 Kg 二砂糖(1Kg*包) 1 包		117.5 g	豆魚蛋肉類	3.3
12月19日星期五	炒麵(9k)	肉絲炒麵	豪大大雞排	茶葉蛋	有機黑葉白菜	味噌豆腐湯	水果	脂肪：	蔬菜類	1.6
餐數69		高麗菜(切片) 3 Kg 肉絲*貴美M 2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 木耳絲 0.5 Kg	半香雞排(120g*片)代 72 片 酥炸粉-kg 1.5 Kg	茶葉蛋 72 個	有機黑葉白菜(切段)欵哥 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	味噌(140g*包) 4 包 柴魚片(10g/包) 2 包 大骨*泰安 1 Kg 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 青蔥(珠) 0.1 Kg		25.5 g	油脂類	2.5

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/12/14

※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：