

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第一學期第17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22日星期一	地瓜飯	照燒豬肉片 肉片*貴美M 7 Kg 洋蔥(切絲) 1.2 Kg 熟白芝麻(20g分裝) 1 包 烤肉醬(240g) 1 瓶	三角油豆腐肉燥 中三角油豆腐(34g*個)煎L 72 個 粗絞肉*貴美M 1 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 紅蔥頭(切碎) 0.1 Kg	黃瓜鮮燴 胡瓜(切片) 4 Kg 肉片*貴美M 1 Kg 木耳絲 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	炒有機荷葉白菜 有機荷葉白菜(切片)*款哥 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	養生大補湯 白蘿蔔(中丁) 2 Kg 當歸藥膳包 1 包 龍骨丁*泰安 0.8 Kg 秀珍菇 0.4 Kg	柳丁	醣類： 114 g 脂肪： 32.5 g 蛋白質： 41.8 g 熱量： 915.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.0 4.0 1.8 2.5 1.0 0.0
餐數	67									
12月23日星期二	胚芽飯	蜜汁雞排 雞排(TSS CAS)腌 72 片 熟白芝麻(20g分裝) 1 包	濃郁起司歐姆蛋 雞蛋(kg)G 3.5 Kg 玉米粒(Q) 1 Kg 單色乳酪絲(分裝*華冠) 0.5 Kg	洋蔥豬柳 洋蔥(切絲) 2 Kg 豆芽菜 1.5 Kg 豬柳*貴美M 1.2 Kg 彩椒(切絲) 0.3 Kg 青蔥(切段) 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	枸杞有機高麗菜 有機高麗菜(片)*桃園 5 Kg 枸杞(兩) 1 兩 蒜末 0.1 Kg	味噌海芽小魚湯 味噌(1K*包)N 1 包 小魚干(KG*) 0.1 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 乾海芽 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	綜合堅果	醣類： 99.5 g 脂肪： 30.5 g 蛋白質： 38.9 g 熱量： 828.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.2 3.6 1.3 2.5 0.0 0.0
餐數	67									
12月24日星期三	炒麵	肉絲炒麵 黃油麵 8 Kg 豆芽菜 2 Kg 肉絲*貴美M 1.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg 木耳絲 0.4 Kg 青蔥(切段) 0.2 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg	歡樂炸物 麥克雞塊(個) 150 個 薯條 3 Kg	清蒸肉圓 肉圓(50g*奇津) 72 個	有機萵苣 有機萵苣(切段)款哥 4 Kg 蒜末 0.1 Kg	仙草蜜 二砂糖(1Kg*包) 1 包 仙草凍(5k*包)榮L 1 包	橘子	醣類： 131 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 28.4 g 熱量： 831.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.4 1.8 1.0 2.5 1.0 0.0
餐數	67									
月										
日										
星										
期										
四										
餐數										
12月26日星期五	小米飯	麻婆魚丁 鯊魚(切丁*CAS) 7 Kg 粗絞肉*貴美M 1 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	蜜汁豆干 大溪黑豆干(切9丁*榮) 3 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 1.5 Kg 滷包 1 個 熟白芝麻(兩) 1 兩	韓式泡菜部隊鍋 王子麵(50g*滷味用) 8 包 起司片 6 片 大白菜(切片) 3 Kg 韓式泡菜(350g*罐) 2 罐 韓國年糕條(500g*包) 1 包 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg 金針菇 0.3 Kg	有機青江菜 有機青江菜(切段*款) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	人蔘雞湯 白蘿蔔(中丁) 2 Kg 骨髓(骨髓丁CAS) 1.2 Kg 人蔘雞中藥包 1 包 枸杞(兩) 1 兩 紅棗 0.1 Kg	雪梨	醣類： 113.5 g 脂肪： 32 g 蛋白質： 41 g 熱量： 906大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.0 3.9 1.7 2.5 1.0 0.0
餐數	67									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336 2025/12/25

※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：