

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第一學期第18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29日星期一	玉米奶香飯	三杯雞		鮮蝦豆腐抱蛋		鄉村野菜		有機黑葉白菜		虱目魚丸湯		水果	醣類：	全穀雜糧類	4.4
		骨腿(骨腿丁CAS)	6.5 Kg	雞蛋(kg)G	2.5 Kg	冷凍青花菜(CAS)	4 Kg	有機黑葉白菜(切段)欽哥	5 Kg	小虱目魚丸(Q)	1.2 Kg		90 g	豆魚蛋肉類	4.2
		杏鮑菇(頭切塊)	1.5 Kg	蝦仁(Q)	1 Kg	肉片*貴美M	0.6 Kg	薑絲	0.1 Kg	大骨*泰安	0.6 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.8
		九層塔	0.1 Kg	細豆腐(大丁尺—4.7K)L	1 盤	冷凍玉米筍	0.5 Kg			乾海芽	0.1 Kg		33.5 g	油脂類	2.5
		蒜仁	0.1 Kg	青蔥(珠)	0.1 Kg	胡蘿蔔(切絲)	0.5 Kg			薑絲	0.1 Kg		蛋白質：	水果類	1.0
		薑片	0.1 Kg			雪白菇	0.5 Kg						40 g	乳品類	0.0
						木耳絲	0.1 Kg						熱量：		
餐數	67											821.5大卡			
12月30日星期二	紫米飯	岩燒豬排		銀蘿燒肉		翡翠魷魚		蒜香有機高麗菜		結頭湯		綜合堅果	醣類：	全穀雜糧類	4.1
		永新岩燒肉排(片)S代	72 片	白蘿蔔(中丁)	2.5 Kg	小黃瓜(切片)	3 Kg	有機高麗菜(片)*桃園	5 Kg	結頭菜(中丁)	2.5 Kg		72 g	豆魚蛋肉類	2.9
				前腿肉丁*貴美M	2 Kg	魷魚圈(2K*包)Q	1 包	胡蘿蔔(切絲)	0.3 Kg	龍骨丁*泰安	0.6 Kg		脂肪：	蔬菜類	2.1
				海帶結	1.2 Kg	胡蘿蔔(切絲)	0.6 Kg	蒜末	0.1 Kg	芹菜(珠)	0.1 Kg		27 g	油脂類	2.5
				滷包	1 個	木耳絲	0.2 Kg						蛋白質：	水果類	0.0
				胡蘿蔔(中丁)	0.6 Kg	蒜末	0.1 Kg						30.6 g	乳品類	0.0
													熱量：		
餐數	67											653.4大卡			
12月31日星期三	麵疙瘩	鮮蔬麵疙瘩		燒烤雞翅		草莓卡士達銀絲捲		有機菠菜		鮮筍什錦湯		水果／優酪乳	醣類：	全穀雜糧類	4.1
		麵疙瘩	11 Kg	卜蜂燒烤雞翅W7(CAS)	72 支	草莓銀絲卷(25g*)	72 個	有機菠菜(*切段)欽	5 Kg	脆筍絲(醃)	1.5 Kg		79.5 g	豆魚蛋肉類	4.6
		乾香菇絲(兩)	1 兩					蒜末	0.1 Kg	蛤仔(Q)	1.5 Kg		脂肪：	蔬菜類	0.9
		胡蘿蔔(切絲)	0.3 Kg							蝦米(冬蝦*兩)	1 兩		35.5 g	油脂類	2.5
		芹菜(珠)	0.2 Kg							貢丸(切片*台灣)	1 Kg		蛋白質：	水果類	0.9
		青蔥(珠)	0.2 Kg										41.3 g	乳品類	0.0
		韭菜(切段)	0.2 Kg										熱量：		
餐數	67											802.7大卡			
月 日 星期四															
1月2日星期五	紅藜麥飯	香滷雞腿		肉醬螺旋麵		美味白菜滷		有機小松菜		味噌豆腐湯		水果	醣類：	全穀雜糧類	5.4
		棒棒腿D6*CAS*醃	72 支	螺旋麵(500g*包)	3 包	大白菜(切片)	4 Kg	有機小松菜(切段)欽哥	5 Kg	味噌(140g*包)	4 包		102.5 g	豆魚蛋肉類	3.1
				粗絞肉*貴美M	2 Kg	非基改豆皮(條)	1 條	蒜末	0.1 Kg	柴魚片(10g/包)	3 包		脂肪：	蔬菜類	1.3
				玉米粒(Q)	1.2 Kg	肉絲*貴美M	0.6 Kg			傳統豆腐(2k*盒)L	1 盒		28 g	油脂類	2.5
				蘑菇醬(850g*罐)	1 罐	胡蘿蔔(切絲)	0.5 Kg			青蔥(珠)	0.2 Kg		蛋白質：	水果類	1.0
				胡蘿蔔(小丁)	0.5 Kg	蒜末	0.1 Kg						33.8 g	乳品類	0.0
				三色豆(CAS)	0.2 Kg	蝦米(冬蝦)	0.1 Kg						熱量：		
餐數	67											797.2大卡			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/12/30

※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：