

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第一學期第19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		
1月5日星期一	地瓜飯	無錫排骨	小魚乾花生	南瓜燒栗子	有機青松菜	海芽蛋花湯		醣類：	全穀雜糧類	7.4
		小排骨肉多*米迪M 3 Kg	豆干丁*榮洲L 3 Kg	南瓜(中丁) 5 Kg	有機青松菜(切段*欽) 5 Kg	乾海芽(兩) 1 兩		116 g	豆魚蛋肉類	3.3
		前腿肉丁*米迪M 3 Kg	紅辣椒(條) 2 條	栗子 0.5 Kg	蒜末 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 1 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.0
		小四角油豆腐丁(Kg*榮)L 1.2 Kg	小魚干(KG*) 0.5 Kg	青蔥 0.1 Kg		大骨*米迪M 0.6 Kg		29 g	油脂類	2.5
		杏鮑菇(頭*kg) 0.5 Kg	油花生 0.5 Kg	薑片 0.1 Kg		青蔥 0.1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		胡蘿蔔中丁 0.2 Kg	青蔥 0.1 Kg			薑絲 0.1 Kg		38.9 g	乳品類	0.0
		青蔥(切段) 0.1 Kg						熱量：		
		蒜仁 0.1 Kg						880.6大卡		
餐數		薑片 0.1 Kg								
67										
1月6日星期二	什穀飯	蔥油雞排	蝦仁玉米	蕃茄炒蛋	有機小松菜	酸菜豬血湯		醣類：	全穀雜糧類	5.6
		雞排(TS5 CAS)醃 72 片	玉米粒(Q) 1.5 Kg	雞蛋(kg)G 3.5 Kg	有機小松菜(切段)欽哥 5 Kg	豬血切中丁(豬血湯用) 2.5 Kg		90.5 g	豆魚蛋肉類	3.8
		青蔥(珠) 0.1 Kg	洋蔥(中丁) 1.2 Kg	牛蕃茄(大丁) 3 Kg	蒜末 0.1 Kg	油蔥酥(120g) 1 包		脂肪：	蔬菜類	1.3
			蝦仁(Q) 1.2 Kg	蕃茄醬(700g*罐) 1 罐		酸菜絲(醃) 0.5 Kg		31.5 g	油脂類	2.5
			粗絞肉*貴美M 0.5 Kg	青蔥(珠) 0.1 Kg		大骨*泰安 0.3 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
			胡蘿蔔(小丁) 0.3 Kg			韭菜 0.1 Kg		39.1 g	乳品類	0.0
			毛豆仁 0.2 Kg			薑絲 0.1 Kg		熱量：		
								801.9大卡		
餐數										
67										
1月7日星期三	白米飯	魷魚羹	鹽酥雞	滷海帶片	脆炒有機高麗菜	沙茶魷魚羹湯	水果	醣類：	全穀雜糧類	4.5
		大白菜(切片) 2.5 Kg	醃製雞胸丁(CAS*卜蜂) 6 Kg	海帶片 72 片	有機高麗菜(片)*桃園 5 Kg	鮮筍(切絲) 3 Kg		94 g	豆魚蛋肉類	3.2
		肉絲*貴美M 1.2 Kg	地瓜薯條(KG) 2.5 Kg	滷包 1 個	胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg	油蔥酥(120g) 1 包		脂肪：	蔬菜類	2.0
		雞蛋(kg)G 1.2 Kg			蒜末 0.1 Kg	沙茶醬(737g/罐) 1 罐		28.5 g	油脂類	2.5
		魷魚圈(KG)Q 1 Kg				九層塔 0.1 Kg		蛋白質：	水果類	1.1
		胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg						33.4 g	乳品類	0.0
		金針菇 0.4 Kg						熱量：		
		木耳絲 0.2 Kg						766.1大卡		
餐數										
67										
1月8日星期四	燕麥飯	蒲燒鯛魚	沙茶鮮筍	肉燥油腐	有機蚵白菜	桂圓紫米湯		醣類：	全穀雜糧類	6.6
		蒲燒鯛魚(110片*Q)約45g 72 片	鮮筍(切絲) 4 Kg	中三角油豆腐(34g*個)榮L 72 個	有機蚵白菜(切段*欽哥) 5 Kg	二砂糖(1Kg*包) 1 包		106 g	豆魚蛋肉類	2.7
			肉絲*貴美M 0.6 Kg	粗絞肉*貴美M 1 Kg	蒜末 0.1 Kg	紫米O 0.8 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.4
			胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg	胡蘿蔔(小丁) 0.2 Kg		圓糯米O 0.5 Kg		26 g	油脂類	2.5
			木耳絲 0.2 Kg	蒜末 0.1 Kg		紅棗 0.1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
			沙茶醬(127g*玻*牛) 0.01 罐			桂圓肉-KG 0.1 Kg		33.5 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								792大卡		
餐數										
67										
1月9日星期五	紫米飯	麻油雞丁	茶香滷蛋	咖哩鮮蔬	有機萵苣	筍香大骨湯		醣類：	全穀雜糧類	6.9
		骨腿(骨腿丁CAS) 6.5 Kg	茶葉蛋 72 個	馬鈴薯(中丁) 5 Kg	有機萵苣(切段)欽哥 5 Kg	鮮筍(切片) 2.5 Kg		110.5 g	豆魚蛋肉類	3.2
		凍豆腐(kg*榮)L 1.5 Kg		洋蔥(中丁) 1.2 Kg	蒜末 0.1 Kg	大骨*米迪M 0.6 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.4
		杏鮑菇(頭*kg) 1.2 Kg		粗絞肉*貴美M 0.6 Kg		薑片 0.1 Kg		28.5 g	油脂類	2.5
		薑片 0.1 Kg		胡蘿蔔(中丁) 0.3 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
								37.6 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								848.9大卡		
餐數										
67										

※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：