

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第一學期第20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12日星期一	黑芝麻飯	咖哩雞	京醬肉絲	蠔油蘿蔔糕(冷主)	有機荷葉白菜	結頭排骨湯	履歷豆奶／水果	醣類：	全穀雜糧類	7.2
餐數67		骨腿(骨腿丁CAS) 6 Kg 洋蔥(中丁) 1.2 Kg 馬鈴薯(中丁) 1.2 Kg 咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒 胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg	洋蔥(切絲) 2.5 Kg 肉絲*貴美M 1.5 Kg 非基改甜麵醬(150g)N 1 包 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 青蔥(切段) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	蘿蔔糕(50g*50片)小 72 片	有機荷葉白菜(切段) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	結頭菜(中丁) 2.5 Kg 龍骨丁*泰安 0.6 Kg 薑片 0.1 Kg		120 g	豆魚蛋肉類	2.9
1月13日星期二	糙米飯	可樂豬腳	手作滷蛋	傳統滷白菜	有機菠菜	柴香味噌湯	綜合堅果	醣類：	全穀雜糧類	6.2
餐數67		前腿豬腳丁有肉*米迪M 5 Kg 前腿肉丁*米迪M 2.5 Kg 筍乾(濕) 1.5 Kg 滷包 1 個 可樂(中)1250ml 1 瓶 青蔥(切段) 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	滷蛋(粒) 72 個	大白菜(切片) 4 Kg 非基改豆皮(條) 2 條 乾香菇絲(兩) 1 兩 前腿肉絲*米迪M 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg 蝦米(冬蝦) 0.1 Kg	有機菠菜(*切段)欵 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	柴魚片(80g) 1 包 味噌(1K*包)N 1 包 薄豆腐(小丁4.2K)L 1 盤 洋蔥(中丁) 0.6 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg		101.5 g	豆魚蛋肉類	5.0
1月14日星期三	白米飯	韓式肉片(拌飯)	經典奶皇包(冷主)	椒鹽毛豆莢	有機黑葉白菜	人蔘雞湯	水果／優酪乳	醣類：	全穀雜糧類	6.8
餐數67		火鍋肉片*貴美 2 Kg 黃豆芽 1.5 Kg 韓式泡菜 1.2 Kg 海苔絲(25g)分裝 1 包 玉米粒(Q) 0.8 Kg 洋蔥(粗絲) 0.8 Kg 小黃瓜(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	小奶黃包(32g*南山) 72 個	毛豆莢(CAS) 4 Kg 八角粒 0.1 Kg 粗粒黑胡椒(KG) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機黑葉白菜(切段)欵哥 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 2 Kg 骨腿(骨腿丁CAS) 1.2 Kg 人蔘雞中藥包 1 包 枸杞 0.1 Kg 紅棗 0.1 Kg		115 g	豆魚蛋肉類	1.1
1月15日星期四	五穀飯	五味海鮮	香蔥吉拿棒(加.炸)	筍丁肉醬	有機小松菜	酸菜鴨湯	海苔	醣類：	全穀雜糧類	6.2
餐數67		洋蔥(切絲) 1.5 Kg 蝦仁(Q) 1.2 Kg 魷魚圈(2K*包)Q 1 包 泰式酸甜醬(810g*罐) 1 罐 小黃瓜(切片) 0.6 Kg 彩椒(中丁) 0.2 Kg 香菜 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	香蔥吉拿棒(約40g*條) 72 條	脆筍丁(醃) 2 Kg 豆干丁*榮洲L 1.5 Kg 粗絞肉*貴美M 0.6 Kg 洋蔥(小丁) 0.5 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.5 Kg	有機小松菜(切段)欵哥 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	鴨丁(Q) 2.5 Kg 酸菜仁N 1.2 Kg 薑片 0.1 Kg		100.5 g	豆魚蛋肉類	2.2
1月16日星期五	履歷地瓜飯	脆皮香雞排(炸)	布丁蒸蛋	玉筍西蘭花	枸杞高麗菜	玉米濃湯	水果	醣類：	全穀雜糧類	6.1
餐數67		半香雞排(170g)末裹粉S代 72 片 酥炸粉-kg 1.2 Kg	雞蛋(kg)G 3.5 Kg	冷凍青花菜(CAS) 3.5 Kg 肉片*貴美M 0.6 Kg 冷凍玉米筍 0.3 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 5 Kg 蒜末 0.3 Kg 枸杞 0.1 Kg	玉米粒(Q) 0.8 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.8 Kg 雞蛋(kg)G 0.8 Kg 洋蔥(小丁) 0.6 Kg 玉米濃湯粉(K) 0.5 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2 Kg		101.5 g	豆魚蛋肉類	3.6

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/1/12

※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：