

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第二學期第3週午餐食譜設計

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 | | |
|-------------------|-----|---|---|--|---|--|-------|----------------|----------------|------------|
| 2月23日 星期一 | 小米飯 | 如意鳳翅 | 極品海鮮羹 | 步步高升(冷主) | 有機蚵白菜 | 團圓御膳鍋 | 棗子 | 醣類： 96 g | 全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 | 5.0 |
| | | 雞翅(Q) 75 支 滷包 1 個 薑片 0.1 Kg | 大白菜(切片) 3 Kg 前腿肉絲*米迪M 1.2 Kg 脆筍絲(醃) 1 Kg 蝦仁(Q) 1 Kg 乾香菇絲(兩) 1 兩 金針菇 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg | 蘿蔔糕(50g*50片)小 75 片 | 有機蚵白菜(切段*款哥) 5 Kg 薑絲 0.1 Kg | 柴魚片(10g/包) 3 包 高麗菜(切片) 2 Kg 龍骨丁*泰安 0.6 Kg 生香菇 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg | | | | |
| 餐數 | 67 | | | | | | | 蛋白質： 30.7 g | 水果類 乳品類 | 0.8 0.0 |
| | | | | | | | | 熱量： 740.8大卡 | | |
| 2月24日 星期二 | 蕎麥飯 | 豬事如意 | 花開富貴 | 圓滿紅燒獅子頭(加) | 彩繪銀芽 | 綠玉安康甜湯 | 綜合堅果 | 醣類： 81.5 g | 全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 | 4.8 |
| | | 前腿肉丁*米迪M 5 Kg 馬鈴薯(中丁) 1.2 Kg 咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒 洋蔥(中丁) 1 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg | 冷凍青花菜(CAS) 3.5 Kg 冷凍玉米筍 0.8 Kg 蝦仁(Q) 0.8 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.4 Kg 蒜仁 0.1 Kg | 獅子頭(30g*CAS) 75 個 大白菜(切片) 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 木耳絲 0.3 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg | 有機豆芽菜*淨芽 4.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 韭菜(切段) 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg | 綠豆O 1.5 Kg 二砂糖(1Kg*包) 1 包 | | | | |
| 餐數 | 67 | | | | | | | 蛋白質： 30.4 g | 水果類 乳品類 | 0.0 0.0 |
| | | | | | | | | 熱量： 681.6大卡 | | |
| 2月25日 星期三 | 白米飯 | 栗香粟米炊飯 | 招財進寶(冷主) | 椒鹽毛豆莢 | 有機味美菜 | 冬瓜豚骨湯 | 優酪乳茂谷 | 醣類： 99 g | 全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 | 5.2 |
| | | 前腿肉絲*米迪M 2 Kg 玉米粒(Q) 1.5 Kg 胡蘿蔔(小丁) 1 Kg 栗子 1 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg | 熟水餃(個*奇美味你好) 150 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 | 有機味美菜(切*款哥) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg | 冬瓜(中丁) 3 Kg 龍骨丁*泰安 1 Kg 薑絲 0.1 Kg | | | | |
| 餐數 | 67 | | | | | | | 蛋白質： 17.8 g | 水果類 乳品類 | 0.8 0.0 |
| | | | | | | | | 熱量： 615.7大卡 | | |
| 2月26日 星期四 | 糙米飯 | 清蒸海上鮮 | 吉祥聚寶盆 | 麻婆豆腐 | 鴻運甘藍 | 元氣春雞湯 | 付味海苔 | 醣類： 66.5 g | 全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 | 4.0 |
| | | 鯊魚(切片*Q) 75 片 紅辣椒(兩) 1 兩 青蔥(切段) 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg | 玉米粒(Q) 2.5 Kg 小黃瓜(小丁) 1 Kg 豆干丁*榮洲L 1 Kg 豬絞肉(絞肉*米迪M) 1 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg | 豬絞肉(絞肉*米迪M) 1 Kg 粗豆腐(不切4.5K*莊興) 1 盤 三色豆(CAS) 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg | 有機高麗菜(片)*桃園 5 Kg 枸杞(兩) 1 兩 木耳絲 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg | 白蘿蔔(中丁) 2.5 Kg 骨腿(骨腿丁CAS) 1.5 Kg 枸杞(兩) 1 兩 紅棗 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg | | | | |
| 餐數 | 67 | | | | | | | 蛋白質： 36.6 g | 水果類 乳品類 | 0.0 0.0 |
| | | | | | | | | 熱量： 700.4大卡 | | |
| 月 日 星期 五 | | | | | | | | | | |
| 餐數 | | | | | | | | | | |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/2/13

※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：