

# P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第二學期第5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					
3月9日 星期一	小米飯	蒙古烤肉	日式蒸蛋	彩繪花胡瓜	有機小松菜	養生大補湯	水果	醣類： 91.5 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 720.4大卡	全穀雜糧類 2.7	豆魚蛋肉類 1.8	蔬菜類 2.5	水果類 0.8	乳品類 0.0
		前腿肉片*米迪M 4.5 Kg 高麗菜(切片) 1.8 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg 紅辣椒 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	蒸蛋紙(張) 7 張 雞蛋(kg)G 4 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	小黃瓜(切片) 3.3 Kg 黑輪切片(國產) 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 木耳絲 0.3 Kg 生香菇(切) 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機小松菜(切段)欵哥 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 2.5 Kg 當歸藥膳包 1 包 龍骨丁*泰安 0.6 Kg 秀珍菇 0.3 Kg							
3月10日 星期二	蕎麥飯	香雞排	麻婆豆腐(96)	蕃茄炒蛋(28)	有機高麗菜	金針肉絲湯	綜合堅果	醣類： 78 g 脂肪： 34 g 蛋白質： 41 g 熱量： 782大卡	全穀雜糧類 4.3	豆魚蛋肉類 1.5	蔬菜類 2.5	水果類 0.0	乳品類 0.0
		雞排(TSS*CAS) 72 片	粗豆腐(小丁4.5K*狂興) 1 盤 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 0.6 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	牛蕃茄(大丁) 4.5 Kg 雞蛋(kg)G 3 Kg 蕃茄醬(700g*罐) 1 罐 青蔥(珠) 0.1 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 5 Kg 木耳絲 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	前腿肉絲*米迪M 1 Kg 金針菇 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg							
3月11日 星期三	米粉	什錦金瓜米粉	蜜汁豆干	銀絲卷	有機味美菜	冬瓜蛤仔湯	優酪乳 水果	醣類： 118 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 27.1 g 熱量： 764.9大卡	全穀雜糧類 1.6	豆魚蛋肉類 1.7	蔬菜類 2.5	水果類 0.2	乳品類 0.0
		米粉 4 Kg 南瓜(中丁) 3 Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 2.5 Kg 高麗菜(切片) 1.5 Kg 油蔥酥(120g) 1 包 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg 蝦米(冬蝦) 0.1 Kg	小豆干對切三角*榮L 3 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 2 Kg 滷包 1 個 熟白芝麻 0.1 Kg	小銀絲卷(40g*大家) 72 個	有機味美菜(切*欵哥) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	冬瓜(中丁) 3 Kg 大骨*米迪M 0.6 Kg 蛤仔(Q) 0.5 Kg 薑絲 0.1 Kg							
3月12日 星期四	五穀飯	鮮魚粉絲煲	打拋豬肉	回鍋干片(206+27)	有機荷葉白菜	玉米蛋花湯(8)	履歷豆奶(中央78)海苔	醣類： 84.5 g 脂肪： 35 g 蛋白質： 43.3 g 熱量： 826.2大卡	全穀雜糧類 4.5	豆魚蛋肉類 1.6	蔬菜類 2.5	水果類 0.0	乳品類 0.0
		鯊魚(切丁*Q) 6 Kg 冬粉(Kg*小捆) 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 彩椒(切粗絲) 0.5 Kg 青蔥(切段) 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 2.5 Kg 牛蕃茄(大丁) 2 Kg 洋蔥(中丁) 1 Kg 九層塔 0.1 Kg	豆干片*榮洲L 2 Kg 前腿肉片*米迪M 1 Kg 高麗菜(切片) 1 Kg 洋蔥(中丁) 0.8 Kg 小魚干(KG*) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機荷葉白菜(切段*欵哥) 5 Kg 薑絲 0.1 Kg	玉米粒(Q) 1.5 Kg 雞蛋(kg)G 1 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg							
3月13日 星期五	黑芝麻飯	匈牙利燉雞	鐵板銀芽	香蔥吉拿棒	有機油江菜	綠豆地瓜湯	水果	醣類： 110 g 脂肪： 22 g 蛋白質： 28.1 g 熱量： 750.4大卡	全穀雜糧類 1.9	豆魚蛋肉類 1.6	蔬菜類 2.5	水果類 0.2	乳品類 0.0
		骨腿(骨腿丁CAS) 6 Kg 牛蕃茄(中丁) 1.5 Kg 馬鈴薯(中丁) 1 Kg 蕃茄醬(700g*罐) 1 罐 毛豆仁 0.5 Kg 彩椒(大丁) 0.3 Kg 薑片 0.1 Kg	豆芽菜 4 Kg 前腿肉絲*米迪M 0.6 Kg 韭菜(切段) 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg	香蔥吉拿棒(約40g*條) 72 條	有機油江菜(切段*欵哥) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	履歷地瓜(小丁*泡水) 1.5 Kg 二砂糖(1Kg*包) 1 包 綠豆O 1 Kg							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/3/12

※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：