

# P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第二學期第6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16日 星期一	紅藜麥飯	萬巒豬腳	御品白菜滷	蟹黃燒賣	有機青松菜	鮮蔬豆腐湯	水果	醣類： 87 g 脂肪： 32.5 g 蛋白質： 39.8 g 熱量： 799.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 4.0 1.8 2.5 0.2 0.0
		豬腳丁*米迪M 6 Kg 前腿肉丁*米迪M 3 Kg 八角粒 0.1 Kg 青蔥(切段) 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	大白菜(切片) 5.5 Kg 蝦米(冬蝦*兩) 1 兩 前腿肉絲*米迪M 1 Kg 栗子 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	蟹黃燒賣(20g*個) 72 個	有機青松菜(切段*欵) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	履歷小白菜(切段) 1 Kg 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 大骨*米迪M 0.5 Kg 洋蔥(中丁) 0.3 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg				
3月17日 星期二	燕麥飯	塔香魷魚圈	螞蟻上樹	家常豆腐	有機荷葉白菜	海芽味噌湯	綜合堅果	醣類： 78.5 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 33.4 g 熱量： 704.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.7 3.2 1.6 2.5 0.0 0.0
		魷魚圈(KG)Q 3 Kg 前腿肉片*米迪M 2 Kg 杏鮑菇(頭切片) 1.5 Kg 洋蔥(中丁) 1 Kg 九層塔 0.1 Kg	高麗菜(切片) 2.5 Kg 冬粉(Kg*小捆) 1.2 Kg 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 1 Kg 粗豆腐(小丁4.5K*狂興) 1 盤 三色豆(CAS) 0.3 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	有機荷葉白菜(切段*欵) 5 Kg 薑絲 0.1 Kg	味噌(1K*包)N 1 包 大骨*米迪M 0.6 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 乾海芽 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg				
3月18日 星期三	紅麵線(2.8K)	酸菜肉片	刈包	冰心地瓜	彩繪銀芽	麵線糊	水果 優酪乳	醣類： 72 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 20.8 g 熱量： 555.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.2 1.6 1.2 2.5 0.2 0.0
		前腿肉片*米迪M 3 Kg 酸菜絲(醃) 1.2 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	刈包皮(60g*個) 72 個 花生糖粉(200g*包) 8 包	履歷冰心地瓜(條格) 72 條	有機豆芽菜*淨芽 4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 韭菜(切段) 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	大白菜(切片) 1.8 Kg 前腿肉絲*米迪M 1.5 Kg 鮮筍(切絲) 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg				
3月19日 星期四	小米飯	樹子蒸魚	塔香海茸	南瓜燒肉末	有機菠菜	黃豆芽肉絲湯	海苔	醣類： 89.5 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 31.6 g 熱量： 718.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.2 2.7 2.3 2.5 0.0 0.0
		鯊魚(切片*CAS) 72 片 樹子(380g/罐) 1 罐 洋蔥(切細絲) 1 Kg 青蔥(切段) 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	海茸(切小段) 5 Kg 秀珍菇 1 Kg 九層塔 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	南瓜(大丁) 3 Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.5 Kg 洋蔥(中丁) 1 Kg 毛豆仁 0.5 Kg	有機菠菜(*切段)欵 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	黃豆芽 2 Kg 前腿肉絲*米迪M 0.5 Kg 木耳絲 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg				
3月20日 星期五	黑芝麻飯	香蒜骰子豬	翡翠魷魚	冬瓜燴鮮菇	木須高麗菜	蘿蔔豚骨湯	水果	醣類： 96 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 29.4 g 熱量： 717.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.3 2.3 2.7 2.5 0.2 0.0
		前腿肉丁*米迪M 5.5 Kg 洋蔥(中丁) 1.5 Kg 彩椒(切片) 0.5 Kg 九層塔 0.1 Kg 青蔥 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	小黃瓜(切片) 2.5 Kg 杏鮑菇(頭切片) 1 Kg 水發魷魚 0.8 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	冬瓜(切片) 5 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg 生香菇(切) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 2 Kg 小排骨*米迪M 1.2 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/3/18

※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：