

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第二學期第7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23日 星期一	白米飯	糖醋排骨	嫩炒海帶根	洋蔥炒蛋	有機蚵白菜	冬瓜薑絲湯	水果	醣類： 97 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 35 g 熱量： 780大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3.1 2.3 2.5 0.2 0.0
		前腿肉丁*貴美M 5 Kg 小排骨*米迪M 1.2 Kg 洋蔥(中丁) 1.2 Kg 蕃茄醬(3L*歐美特) 1 罐 彩椒(切片) 0.6 Kg 蒜末 0.1 Kg 熟白芝麻 0.1 Kg	海帶根 3.5 Kg 肉絲*貴美M 1 Kg 薑絲 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 3.5 Kg 洋蔥(切絲) 2.5 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	有機蚵白菜(切段*欽哥) 5 Kg 薑絲 0.1 Kg	冬瓜(中丁) 3.5 Kg 大骨*米迪M 0.6 Kg 薑絲 0.1 Kg				
3月24日 星期二	胚芽飯	咖哩雞	肉末油腐	小瓜炆鮮菇	蒜香有機高麗菜	南瓜養生湯	綜合堅果	醣類： 92 g 脂肪： 30.5 g 蛋白質： 38.1 g 熱量： 794.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3.6 1.9 2.5 0.0 0.0
		骨腿(骨腿丁CAS) 6.5 Kg 馬鈴薯(中丁) 1.2 Kg 咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒 洋蔥(中丁) 0.6 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg	小四角油豆腐丁(Kg*榮) 4 Kg 毛豆仁 1 Kg 粗絞肉*貴美M 1 Kg 青蔥(珠) 0.2 Kg	小黃瓜(切片) 3.5 Kg 金針菇 1 Kg 秀珍菇 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	南瓜(中丁) 3.5 Kg 大骨*米迪M 1 Kg 金針菇 0.5 Kg 薑片 0.1 Kg				
3月25日 星期三	炒烏龍(9K)	日式炒烏龍	滷海帶片	香Q滷蛋	有機青松菜	味噌豆腐湯	優酪乳/水果	醣類： 59.5 g 脂肪： 24.5 g 蛋白質： 24.9 g 熱量： 558.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.2 2.4 1.7 2.5 0.2 0.0
		大白菜(切片) 2.5 Kg 肉絲*貴美M 1.5 Kg 生香菇(切) 1 Kg 洋蔥(切絲) 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 青蔥(切段) 0.1 Kg	海帶片 72 片 滷包 1 個	滷蛋(粒) 72 個	有機青松菜(切段*欽) 5 Kg 薑絲 0.1 Kg	味噌(140g*包) 4 包 大骨*米迪M 1 Kg 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 小魚干(KG*) 0.2 Kg 青蔥(珠) 0.2 Kg				
3月26日 星期四	地瓜飯	香酥油甘魚	紅燒獅子頭	胡瓜彩繪	有機茼蒿	酸菜豬血湯	海苔	醣類： 88.5 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 31.4 g 熱量： 713.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.2 2.7 2.1 2.5 0.0 0.0
		油甘魚片(80人*CAS)75g 72 片	獅子頭(30g*CAS) 72 個 大白菜(切片) 4.5 Kg 蝦米(冬蝦*兩) 1 兩 青蔥(切段) 0.1 Kg	胡瓜(中丁) 4 Kg 前腿肉絲*米迪M 1 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.6 Kg 生香菇(切) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機山茼蒿(切段)欽哥 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	豬血切中丁(豬血湯用) 2.5 Kg 大骨*米迪M 0.5 Kg 酸菜絲(醃) 0.5 Kg 韭菜(切段) 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg				
3月27日 星期五	五穀飯	香滷豬排	魚香豆腐	綠野仙蹤	有機小松菜	紅豆薏仁湯	水果	醣類： 114.5 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 31.5 g 熱量： 813.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.0 2.6 1.3 2.5 1.2 0.0
		黑蜜肉排(片*永新) 72 片	粗豆腐(小丁4.5K*莊興) 1 盤 青豆仁 0.5 Kg 粗絞肉*貴美M 0.5 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	冷凍青花菜(CAS) 4.5 Kg 前腿肉絲*米迪M 0.6 Kg 生香菇(切) 0.4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.4 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機小松菜(切段)欽哥 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	二砂糖(1Kg*包) 1 包 紅豆(履歷)O 1 Kg 薏仁O 0.6 Kg				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/3/26

※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：