

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第二學期第8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30日 星期一	黑芝麻飯	栗子燒雞 骨腿(骨腿丁CAS) 6 Kg 栗子 1 Kg 薑片 0.1 Kg	醬燒冬瓜滷 冬瓜(中丁) 2 Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.2 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.6 Kg 生香菇(切) 0.5 Kg 薑片 0.1 Kg	玉米炒蛋 雞蛋(kg)G 3.5 Kg 玉米粒(Q) 1.2 Kg 洋蔥(中丁) 0.6 Kg	炒有機蚵白菜 有機蚵白菜(切段*欽哥) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	鮮筍排骨湯 鮮筍(切粗絲) 1.8 Kg 龍骨丁*泰安 1 Kg 薑片 0.1 Kg	水果	醣類： 118.5 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 36 g 熱量： 870大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.4 3.1 1.5 2.5 1.0 0.0	
3月31日 星期二	小米飯	豚肉生薑燒 薑汁(ml) 100.03 毫升 前腿肉片*米迪M 4.5 Kg 高麗菜(切片) 2 Kg 熟白芝麻(兩) 1 兩 洋蔥(中丁) 1 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	彩椒燒豆腐 小三角油豆腐(Kg*榮)L 3 Kg 毛豆仁 0.6 Kg 彩椒(切片) 0.6 Kg 蒜末 0.1 Kg	日式佃煮 白蘿蔔(中丁) 3 Kg 柴魚片(80g) 1 包 杏鮑菇(頭切塊) 1 Kg 前腿肉片*米迪M 1 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3 Kg	炒有機青松菜 有機青松菜(切段*欽) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	榨菜肉絲湯 榨菜絲(醃) 2 Kg 前腿肉絲*米迪M 1 Kg 薑絲 0.1 Kg	綜合堅果	醣類： 81.5 g 脂肪： 29 g 蛋白質： 34.7 g 熱量： 725.8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 3.3 2.2 2.5 0.0 0.0	
4月1日 星期三	白米飯	蝦仁蛋炒飯 蝦仁(Q) 2.5 Kg 雞蛋(kg)G 1.2 Kg 洋蔥(中丁) 1 Kg 三色豆(CAS) 0.6 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	古早味肉排 蒙家里肌肉排(片*永新) 72 片	嫩炒筍茸 筍茸(醃)-去水 4.5 Kg 紅辣椒(條) 3 條 前腿肉絲*米迪M 1.2 Kg 木耳絲 0.6 Kg	彩繪有機高麗菜 有機高麗菜(片)*桃園 4.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg 木耳絲 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔(中丁) 2.5 Kg 冷凍玉米塊(CAS) 2 Kg 大骨*貴美M 1 Kg	水果 優酪乳	醣類： 136 g 脂肪： 29 g 蛋白質： 39.7 g 熱量： 963.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.3 3.3 2.0 2.5 1.1 0.0	
4月2日 星期四	紫米飯	香酥魚丁 鯊魚(切丁*CAS) 8 Kg 九層塔 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	家常豆腐(高鈣) 蒜末(兩) 1 兩 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1 Kg 粗豆腐(小丁4.5K*狂興) 1 盤 毛豆仁 0.5 Kg	蛋酥白菜滷 非基改豆皮(條) 4 條 大白菜(切片) 3.5 Kg 雞蛋(kg)G 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 木耳絲 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg 蝦米(冬蝦) 0.1 Kg	有機味美菜 有機味美菜(切*欽哥) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	餛飩湯 桂冠小雲吞(12粒/盒) 12 盒 油蔥酥(120g) 1 包 青蔥(珠) 0.1 Kg 乾海芽 0.1 Kg	海苔	醣類： 117 g 脂肪： 32 g 蛋白質： 43.4 g 熱量： 929.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.3 3.9 1.5 2.5 0.0 0.0	
月 日 星期五											

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：