

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第二學期第10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		
4月13日 星期一	紅藜飯	蜂蜜柚香燒肉	胡瓜菇菇	玉米蒸蛋	有機荷葉白菜	三絲湯	履歷豆奶(中央48)/枇杷	醣類： 106.5 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 38.3 g 熱量： 844.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.2 3.4 2.1 2.5 0.2 0.0
		火鍋肉片*米迪M 5 Kg 高麗菜(切片) 2 Kg 烤肉醬(240g) 1 瓶 洋蔥(切絲) 1 Kg 蜂蜜柚子醬(分裝) 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	胡瓜(切片) 3.5 Kg 秀珍菇 0.5 Kg 前腿肉絲*米迪M 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg 蝦皮 0.1 Kg	蒸蛋紙(張) 7 張 雞蛋(kg)G 3.5 Kg 玉米粒(Q) 0.5 Kg 生香菇(切) 0.3 Kg	有機荷葉白菜(切段) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 1 Kg 大骨*米迪M 0.5 Kg 金針菇 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg				
4月14日 星期二	五穀飯(-4.5.6給32)	肉骨茶小排	脆瓜肉燥	宜蘭西魯肉	有機青松菜	玉米蛋花湯	綜合堅果	醣類： 110 g 脂肪： 31 g 蛋白質： 41.3 g 熱量： 884.2大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.6 3.7 2.2 2.5 0.0 0.0
		前腿肉丁*米迪M 2 Kg 肉骨茶包 1 包 白蘿蔔(中丁) 0.6 Kg 軟骨丁*陸輝 0.6 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.5 Kg 洋蔥(小丁) 0.5 Kg 碎瓜 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	大白菜(切片) 1.8 Kg 蝦米(冬蝦*兩) 1 兩 前腿肉絲*米迪M 0.3 Kg 金針菇 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 生香菇(切) 0.1 Kg	有機青松菜(切段*欵) 3 Kg 蒜末 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 0.6 Kg 玉米粒(Q) 0.3 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg				
4月15日 星期三	白油麵(10K)	醬燒豬排	春捲	涼拌海菜(27)	彩繪有機高麗菜	酸辣湯	優酪乳/無籽葡萄	醣類： 69.5 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 28.1 g 熱量： 633.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.1 2.9 1.6 2.5 1.0 0.0
		醃製鹹里肌肉排(75g*貴美) 75 片	春捲(個)葷 75 個	海帶梗絲 3.5 Kg 熟白芝麻 0.1 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	前腿肉絲*米迪M 3 Kg 鮮筍(切絲) 1.2 Kg 雞蛋(kg)G 1 Kg 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 金針菇 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.4 Kg 木耳絲 0.2 Kg				
4月16日 星期四	小米飯	蒲燒魚片(加)	蔥燒豆腐	台式炒年糕	有機小松菜	結頭排骨湯	海苔	醣類： 101 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 740.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.2 2.3 1.6 2.5 0.0 0.0
		蒲燒鱈魚(110片*Q)約45g 75 片 熟白芝麻 0.1 Kg	薄豆腐(小丁4.2K)L 1 盤 洋蔥(中丁) 0.6 Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.5 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.4 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	高麗菜(切片) 3 Kg 韓國年糕條(500g*包) 2 包 胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg 蝦米(冬蝦) 0.1 Kg	有機小松菜(切段)欵哥 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	結頭菜(中丁) 3 Kg 中骨*陸輝 0.6 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg				
4月17日 星期五	黑芝麻飯	爆Q雞翅	相撲鍋咖哩	客家小炒(233)	彩繪銀芽	紫菜蛋花湯	香蕉	醣類： 102.5 g 脂肪： 32 g 蛋白質： 40 g 熱量： 858大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.7 3.9 1.3 2.5 0.7 0.0
		雞翅(CAS)醃 72 支	前腿肉丁*米迪M 2.5 Kg 洋蔥(中丁) 1.5 Kg 馬鈴薯(中丁) 1.2 Kg 咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒 胡蘿蔔(小丁) 0.5 Kg	豆干片*榮洲L 2.5 Kg 芹菜(切段) 1 Kg 前腿肉絲*米迪M 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1 Kg 木耳絲 0.3 Kg 乾魷魚切絲(菊元) 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機豆芽菜*淨芽 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 韭菜(切段) 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 1.2 Kg 紫菜(150g) 1 個 大骨*米迪M 0.5 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/4/13

※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不適合對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：