

# P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第二學期第9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  |  |  |
|---------------|---------|---|--|--|--|---|-----------|---|--|--|
| 月<br>日<br>星期一 |         |   |  |  |  |   |           | 醣類：<br>#VALUE!<br>脂肪：<br>#VALUE!<br>蛋白質：<br>#VALUE!<br>熱量：<br>#VALUE! | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 2.5                                    |
| 餐數            |         |   |  |  |  |   |           |   |  |  |
| 4月7日<br>星期二   | 地瓜飯(53) | 醬燒軟排<br>軟骨丁*陸輝 3 Kg<br>小排骨肉多*米迪M 2.5 Kg<br>白蘿蔔(中丁) 1 Kg<br>胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg<br>蒜仁 0.1 Kg<br>薑片 0.1 Kg                                 | 鮮蝦河粉<br>鮮蝦河粉(國產) 56 條  | 芋香四色<br>玉米粒(Q) 2 Kg<br>新鮮芋頭(小丁) 1.2 Kg<br>豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.5 Kg<br>三色豆(CAS) 0.3 Kg          | 炒有機青松菜<br>有機青松菜(切段*欵) 4 Kg<br>蒜末 0.1 Kg                                  | 噌小魚豆腐湯(高鈣)<br>味噌(140g*包) 3 包<br>粗豆腐(小丁4.5K*莊興) 1 盤<br>小魚干(KG*) 0.2 Kg<br>青蔥(珠) 0.1 Kg | 綜合堅果      | 醣類：<br>142 g<br>脂肪：<br>28.5 g<br>蛋白質：<br>41.7 g<br>熱量：<br>991.3大卡     | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 9.1<br>3.2<br>1.1<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |
| 餐數            | 56      |   |  |  |  |   |           |   |  |  |
| 4月8日<br>星期三   | 白米飯     | 芋頭筍香鹹粥<br>鮮筍(切絲) 3.5 Kg<br>新鮮芋頭(小丁) 2.5 Kg<br>玉米粒(Q) 2 Kg<br>豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.2 Kg<br>油蔥酥(120g) 1 包<br>芹菜(珠) 0.3 Kg<br>乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg | 香菇豆包<br>炸豆包(個*彰南)N 72 個<br>滷包 1 個<br>乾香菇絲(兩) 1 兩   | 日式蒸蛋<br>蒸蛋紙(張) 8 張<br>雞蛋(kg)G 4.5 Kg<br>魚板絲(國產) 0.6 Kg<br>青蔥(珠) 0.1 Kg                   | 彩繪有機高麗菜<br>有機高麗菜(片)*桃園 5 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg<br>木耳絲 0.2 Kg<br>蒜末 0.1 Kg | 嫩炒海帶根<br>海帶根 3.5 Kg<br>前腿肉絲*米迪M 1 Kg<br>薑絲 0.1 Kg                                     | 優酪乳<br>水果 | 醣類：<br>135 g<br>脂肪：<br>29 g<br>蛋白質：<br>40.9 g<br>熱量：<br>964.6大卡       | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 8.0<br>3.3<br>1.8<br>2.5<br>0.4<br>0.0 |
| 餐數            | 75      |   |  |  |  |   |           |   |  |  |
| 4月9日<br>星期四   | 五穀飯     | 樹子蒸魚<br>鯊魚(切片*Q) 75 片<br>樹子(380g/罐) 1 罐<br>青蔥(切段) 0.1 Kg<br>蒜末 0.1 Kg<br>薑絲 0.1 Kg  | 肉燥滷蛋<br>白煮蛋(去殼*個) 75 個<br>滷包 1 個<br>豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 1 Kg<br>青蔥(珠) 0.1 Kg                                  | 南瓜燒栗子<br>南瓜(中丁) 4.5 Kg<br>栗子 0.6 Kg<br>青蔥 0.1 Kg<br>薑片 0.1 Kg                            | 炒有機黑葉白菜<br>有機黑葉白菜(切段)欵哥 5 Kg<br>蒜末 0.1 Kg                                | 山藥排骨湯<br>山藥(中丁) 3 Kg<br>龍骨丁*泰安 0.6 Kg<br>枸杞 0.1 Kg<br>紅棗 0.1 Kg<br>薑片 0.1 Kg          | 海苔        | 醣類：<br>122.5 g<br>脂肪：<br>29 g<br>蛋白質：<br>39.7 g<br>熱量：<br>909.8大卡     | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 7.9<br>3.3<br>0.8<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |
| 餐數            | 75      |   |  |  |  |   |           |   |  |  |
| 4月10日<br>星期五  | 啵啵燕麥飯   | 脆皮雞排<br>雞排(TS5Q)醃 75 片  | 小瓜炆鮮菇<br>小黃瓜(切片) 3 Kg<br>前腿肉片*米迪M 1 Kg<br>杏鮑菇(頭切片) 0.6 Kg<br>木耳絲 0.2 Kg<br>胡蘿蔔(切片) 0.2 Kg<br>蒜末 0.1 Kg | 麻婆豆腐(高鈣)<br>粗豆腐(小丁4.5K*莊興) 1 盤<br>豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 0.8 Kg<br>三色豆(CAS) 0.5 Kg<br>青蔥(珠) 0.1 Kg | 有機萵苣<br>有機萵苣(切段)欵哥 5 Kg<br>蒜末 0.1 Kg                                     | 鮮筍湯<br>鮮筍(切絲) 2 Kg<br>龍骨丁*泰安 1 Kg<br>薑片 0.1 Kg  | 水果        | 醣類：<br>107 g<br>脂肪：<br>31.5 g<br>蛋白質：<br>40.6 g<br>熱量：<br>873.9大卡     | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 6.2<br>3.8<br>1.6<br>2.5<br>0.4<br>0.0 |
| 餐數            | 75      |   |  |  |  |   |           |   |  |  |

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：