

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第二學期第11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20日 星期一	地瓜飯	萬家香肉燥	香Q滷蛋	小瓜魷魚	有機蚵白菜	蔬菜蛋花湯	水果	醣類： 109 g 脂肪： 32.5 g 蛋白質： 41.1 g 熱量： 892.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.7 4.0 1.7 2.5 1.0 0.0
		豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 5.5 Kg 油蔥酥(120g) 1 包 青蔥(珠) 0.1 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	滷蛋(粒) 75 個	小黃瓜(切片) 3 Kg 魷魚圈(KG)Q 1.5 Kg 秀珍菇 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機蚵白菜(切段*欵哥) 5.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	履歷小白菜(切段) 2 Kg 油蔥酥(120g) 1 包 雞蛋(kg)G 1 Kg 大骨*米迪M 0.8 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg				
4月21日 星期二	胚芽飯	三杯鴨	蜜汁豆干(高鈣)	什錦花椰菜	有機青江菜	珍菇肉絲湯	綜合堅果	醣類： 81.5 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 31.9 g 熱量： 696.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.7 2.9 2.2 2.5 0.0 0.0
		鴨丁(Q) 6 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 2 Kg 蒜仁 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	大溪黑豆干(切9丁*榮)L 3 Kg 熟白芝麻(50g分裝) 1 包	冷凍青花菜(CAS) 4 Kg 前腿肉片*米迪M 1.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg 杏鮑菇(頭切片) 0.5 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機青江菜(切段*欵) 5.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	金針菇 1.5 Kg 大骨*米迪M 1 Kg 前腿肉絲*米迪M 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 薑絲 0.2 Kg				
4月22日 星期三	白米飯	肉絲炒飯	古早味肉排	桂冠肉包	有機小松菜	餛飩紫菜湯	水果 優酪乳	醣類： 179.5 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 41.7 g 熱量： 1123.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	10.5 2.8 1.1 2.5 1.1 0.0
		前腿肉絲*米迪M 3 Kg 高麗菜(切絲) 1.5 Kg 玉米粒(Q) 1 Kg 洋蔥(小丁) 1 Kg 毛豆仁 0.5 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	蒙家里肌肉排(片*永新) 75 片	菜肉包(桂冠) 75 個	有機小松菜(切段)欵哥 5.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	餛飩(粒) 150 粒 油蔥酥(120g) 1 包 紫菜(150g) 1 個 芹菜(珠) 0.2 Kg				
4月23日 星期四	金黃蕎麥飯	香酥魚片	香菇蒸蛋	腐皮白菜	紅絲有機高麗菜	玉米濃湯	海苔	醣類： 69 g 脂肪： 32.5 g 蛋白質： 37.7 g 熱量： 719.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.1 4.0 1.5 2.5 0.0 0.0
		鯊魚(切片*Q) 75 片	蒸蛋紙(張) 7 張 雞蛋(kg)G 3.5 Kg 生香菇(切) 0.5 Kg	非基改豆皮(條) 5 條 大白菜(切片) 4 Kg 前腿肉絲*米迪M 1.2 Kg 蝦米(冬蝦*兩) 1 兩 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 5.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	玉米粒(Q) 1.5 Kg 玉米濃湯粉(0.5K) 1 包 雞蛋(kg)G 1 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.6 Kg				
4月24日 星期五	黑芝麻飯	紅燒雞翅	芹香雞絲	為蟹黃豆腐煲(高鈣)	有機油江菜	牛蒡養生湯	水果	醣類： 105.5 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 36.4 g 熱量： 833.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3.4 1.6 2.5 1.0 0.0
		雞翅(CAS) 75 支 蒜仁 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	芹菜(切段) 3 Kg 白豆干絲(Kg*榮洲)L 1.2 Kg 清雞肉絲(耀陸) 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	粗豆腐(大丁4.5K*廷興) 1 盤 胡蘿蔔(泥) 0.8 Kg 雞蛋(kg)G 0.6 Kg 毛豆仁 0.3 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜泥 0.1 Kg	有機油江菜(切段*欵哥) 5.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 2 Kg 中骨*陸輝 1 Kg 新鮮牛蒡(切片) 0.5 Kg 美白菇 0.3 Kg				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/4/20

※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：