

# P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第二學期第12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27日 星期一	白米飯	醬燒雞腿 棒腿D6*CAS*醃 75 支	玉米四寶 玉米粒(Q) 1.5 Kg 馬鈴薯(小丁) 1.2 Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.6 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.5 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	扁魚白菜(34) 大白菜(剖半) 4 Kg 乾香菇絲(Kg) 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg 扁魚乾(無刺) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機青江菜 有機青江菜(切段*欵) 5.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	筍絲蛋花湯 鮮筍(切絲) 1 Kg 雞蛋(kg)G 1 Kg 金針菇 0.3 Kg 青蔥(珠) 0.2 Kg	水果	醣類： 122 g 脂肪： 23.5 g 蛋白質： 29.5 g 熱量： 817.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.1 2.2 1.9 2.5 1.4 0.0	
4月28日 星期二	小米飯	馬鈴薯燒肉 前腿肉丁*米迪M 5.5 Kg 馬鈴薯(中丁) 1.2 Kg 洋蔥(中丁) 1 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.6 Kg 青蔥(切段) 0.1 Kg	銀絲卷(冷主) 草莓銀絲卷(25g*) 75 個	彩椒肉絲(135) 杏鮑菇(頭*kg) 1.5 Kg 洋蔥(去皮) 1.2 Kg 前腿肉絲*米迪M 1 Kg 木耳 0.5 Kg 小魚干(KG*) 0.4 Kg 彩椒 0.4 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機蚵白菜 有機蚵白菜(切段*欵哥) 5.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	吉利排骨湯 結頭菜(去皮) 2.5 Kg 中骨*陸輝 1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg	綜合堅果	醣類： 117.5 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 36.6 g 熱量： 859.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.2 2.9 1.9 2.5 0.0 0.0	
4月29日 星期三	紅麵線	糯米腸(加) 糯米腸(條) 75 條	包小腸(加) 香腸(CAS*條) 75 條	焦糖拔絲地瓜 履歷地瓜(切粗條) 4 Kg 二砂糖(1Kg*包) 1 包 麥芽糖(600g*罐) 1 罐 熟白芝麻 0.1 Kg	韭香有機銀芽 有機豆芽菜*淨芽 4.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 韭菜(切段) 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	麵線糊 紅麵線(切) 2 Kg 赤肉羹(裕興) 1.2 Kg 油蔥酥(300g) 1 包 脆筍絲(醃) 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg 雞蛋(kg)G 0.6 Kg 木耳絲 0.3 Kg	水果	醣類： 109.5 g 脂肪： 20.5 g 蛋白質： 23.9 g 熱量： 718.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.9 1.6 0.9 2.5 1.1 0.0	
4月30日 星期四	芝麻飯	紅燒旗魚 紅旗魚丁(Q*大台中) 8 Kg 紅辣椒(5g) 0.99 包 九層塔 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	小籠湯包(冷主) 小籠湯包(25g*個)CAS 72 個	丁香花生(351) 豆干片*榮洲L 2.5 Kg 紅辣椒(5g) 0.99 包 油花生 0.5 Kg 小魚干(KG*) 0.4 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	有機高麗菜 有機高麗菜(片)*桃園 5.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	麥茶山粉圓 麥茶(60g*包) 3 包 二砂糖(1Kg*包) 1 包 山粉圓 0.6 Kg	海苔	醣類： 115.5 g 脂肪： 31.5 g 蛋白質： 42.3 g 熱量： 914.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.4 3.8 0.9 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

2026/5/6

※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：