

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第二學期第13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		
5月4日 星期一	白米飯	可樂豬腳	洋蔥炒蛋	魯豆包	有機莧菜	鮮筍湯	李子	醣類： 105 g 脂肪： 35.5 g 蛋白質： 44.7 g 熱量： 918.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 4.6 1.5 2.5 1.0 0.0
		前腿豬腳丁有肉*米迪M 4 Kg 前腿肉丁*米迪M 2.5 Kg 筍乾(濕) 1.2 Kg 滷包 1 個 可樂(600ml*瓶) 1 瓶 青蔥(切段) 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 4 Kg 洋蔥(切絲) 2 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	生豆包(個*彰)N 72 個 滷包 1 個	有機莧菜(切段*欽哥)彰化 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	鮮筍(切片) 2.5 Kg 中骨*陸輝 0.6 Kg 薑片 0.1 Kg				
5月5日 星期二	啵啵燕麥飯	蒲燒鯛魚(加)	八寶肉醬(高鈣)	咖哩什錦	有機空心菜	南瓜濃湯	綜合堅果	醣類： 108 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 33.7 g 熱量： 800.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.8 2.7 1.2 2.5 0.0 0.0
		蒲燒鯛魚(110片*Q)約45g 72 片 熟白芝麻(兩) 1 兩	豆干丁*榮洲L 3 Kg 非基改甜麵醬(150g)N 2 包 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 1.2 Kg 乾香菇絲(兩) 1 兩 胡蘿蔔(小丁) 0.5 Kg 毛豆仁 0.3 Kg	馬鈴薯(中丁) 2 Kg 洋蔥(中丁) 1.2 Kg 咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 0.6 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg	有機空心菜(切段)欽哥 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	南瓜(小丁) 1.2 Kg 洋蔥(小丁) 0.6 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.6 Kg 雞蛋(kg)G 0.6 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.5 Kg 玉米濃湯粉(K) 0.3 Kg				
5月6日 星期三	白油麵(10k)	台式炒麵	檸檬雞翅(加)	冰心地瓜	鐵板有機銀芽	排骨玉米穗湯	香蕉優酪乳	醣類： 87 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 22.4 g 熱量： 631.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.3 1.8 1.2 2.5 1.1 0.0
		高麗菜(切絲) 2.5 Kg 前腿肉絲*米迪M 1.2 Kg 乾香菇絲(兩) 1 兩 蝦米(冬蝦*兩) 1 兩 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg 韭菜(切段) 0.2 Kg	檸檬雞翅(CAS*大成) 72 支	履歷冰心地瓜(條格) 72 條	有機豆芽菜*淨芽 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 木耳絲 0.1 Kg 韭菜(切段) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	冷凍玉米塊(Q) 2.5 Kg 中骨*陸輝 0.6 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg				
5月7日 星期四	黑芝麻飯(高鈣)	玫瑰雞排	芋香四寶	山東滷味(高鈣)	有機油江菜	紅豆紫米湯	旺仔小饅頭	醣類： 159.5 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 44 g 熱量： 1070.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	10.3 3.2 1.0 2.5 0.0 0.0
		雞排(TS5 CAS)醃 72 片	玉米粒(Q) 2.5 Kg 三色豆(CAS) 1.2 Kg 新鮮芋頭(小丁) 1 Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.6 Kg	大溪黑豆干(切9丁*榮)L 2.5 Kg 杏鮑菇(頭*kg) 1.5 Kg 滷包 1 個 青蔥(切段) 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	有機油江菜(切段*欽哥) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	紅豆(履歷)O 1.2 Kg 二砂糖(1Kg*包) 1 包 紫米O 0.8 Kg				
5月8日 星期五	白米飯	精燉豬腩	滷蛋	嫩炒桂竹筍	蒜香有機高麗菜	鮮菇雞湯	蘋果	醣類： 108.5 g 脂肪： 30.5 g 蛋白質： 38.4 g 熱量： 862.1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 3.6 2.2 2.5 1.0 0.0
		前腿肉丁*米迪M 5 Kg 牛蕃茄(大丁) 1.2 Kg 白蘿蔔(中丁) 1.2 Kg 洋蔥(大丁) 0.6 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg 蒜仁 0.1 Kg	滷蛋(粒) 72 個	桂竹筍(切段) 4 Kg 前腿肉絲*米迪M 1 Kg 木耳絲 0.3 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 3 Kg 骨腿(骨腿丁CAS) 1.2 Kg 紅棗(兩) 1 兩 生香菇(切) 0.3 Kg 薑片 0.1 Kg				

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：