

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第二學期第14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11日 星期一	白米飯	佛蒙特咖哩雞	翡翠魷魚	水晶肉圓(加)	有機黑葉白菜	柴香味噌湯	水果	醣類： 124.5 g 脂肪： 35.5 g 蛋白質： 47.3 g 熱量： 1006.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.8 4.6 1.5 2.5 1.0 0.0
		骨腿(骨腿丁CAS) 6 Kg 骨腿(骨腿丁CAS)S代 3 Kg 馬鈴薯(中丁) 1.8 Kg 洋蔥(中丁) 1.2 Kg 甘味咖哩塊(125g*工研) 1 盒 佛蒙特咖哩塊(230g*甜味) 1 盒 胡蘿蔔(中丁) 0.6 Kg	小黃瓜(切片) 3 Kg 魷魚圈(2K*包)Q 1 包 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	肉圓(50g*奇津) 72 個 有機黑葉白菜(切段)欵哥 4 Kg 蒜末 0.1 Kg	柴魚片(10g/包) 2 包 味噌(1K*包)N 1 包 粗豆腐(小丁4.5K*狂興) 1 盤 洋蔥(中丁) 0.6 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg					
5月12日 星期二	黑芝麻飯	鹽油甘魚(高鈣129)	麻辣臭臭鍋	青花拌鮮菇	蒜香有機高麗菜	薑絲海芽蛋花湯	綜合堅果(起酥肉鬆麵包(國軍贊助T*35))	醣類： 158.5 g 脂肪： 31 g 蛋白質： 47.5 g 熱量： 1103大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	10.1 3.7 1.4 2.5 0.0 0.0
		油甘魚片(80入*CAS)75g 72 片	鴨血(切塊) 1.5 Kg 熟大腸(切*陸) 1.2 Kg 粗豆腐(小丁4.5K*狂興) 1 盤 酸菜仁N 0.6 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	冷凍青花菜(CAS) 4 Kg 前腿肉片*米迪M 1 Kg 秀珍菇 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 1.2 Kg 乾海芽(兩) 1 兩 大骨*米迪M 0.6 Kg 薑絲 0.1 Kg				
5月13日 星期三	白油麵(10K)	義大利肉醬	粉紅銀絲卷(冷主)	椒鹽毛豆莢	有機味美菜	巧達濃湯	水果 優酪乳	醣類： 89 g 脂肪： 18.5 g 蛋白質： 18.8 g 熱量： 597.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.4 1.2 1.6 2.5 1.0 0.0
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 3 Kg 洋蔥(中丁) 1.5 Kg 蘑菇醬(850g*罐) 1 罐 蕃茄醬(700g*罐) 1 罐 三色豆(CAS) 0.6 Kg 玉米粒(Q) 0.5 Kg	草莓銀絲卷(25g*) 72 個	毛豆莢(CAS) 4 Kg 紅辣椒(10g) 1 包 八角粒(兩) 1 兩 粗粒黑胡椒(KG) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機味美菜(切*欵哥) 4 Kg 蒜末 0.1 Kg	南瓜(小丁) 1.5 Kg 洋蔥(小丁) 0.6 Kg 雞蛋(kg)G 0.6 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.5 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.5 Kg 玉米濃湯粉(K) 0.4 Kg				
5月14日 星期四	紅藜麥飯	三杯小雞腿(*2)	開陽白菜	蕃茄炒蛋	有機空心菜	上品冬瓜湯	小象麵包	醣類： 122 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 41.3 g 熱量： 918.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.9 3.4 3.7 2.5 0.0 0.0
		翅小腿(支*CAS)耀陸 140 支 九層塔 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	大白菜(切片) 5 Kg 蝦米(冬蝦*兩) 1 兩 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	青蔥(珠) 10.1 Kg 牛蕃茄(大丁) 4.5 Kg 雞蛋(kg)G 3 Kg 蕃茄醬(300g*罐) 1 罐	有機空心菜(切段)欵哥 4 Kg 蒜末 0.1 Kg	冬瓜(中丁) 2.5 Kg 中骨*陸輝 0.6 Kg 薑絲 0.1 Kg				
5月15日 星期五	金黃蕎麥飯	梅香蜜汁燒排骨	蛤蜊燴絲瓜	肉燥油腐(高鈣110)	有機小松菜	吉利豚骨湯	水果	醣類： 78.5 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 29.4 g 熱量： 674.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.6 2.9 1.9 2.5 1.0 0.0
		前腿肉丁*米迪M 3 Kg 小排骨*米迪M 2 Kg 白蘿蔔(中丁) 2 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.6 Kg 紫蘇梅 0.6 Kg 薑片 0.1 Kg	絲瓜(切片) 5.5 Kg 蛤仔(Q) 1.2 Kg 枸杞(兩) 1 兩 薑片 0.1 Kg	大三角油豆腐(55g*圓)樂L 72 個 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	有機小松菜(切段)欵哥 4 Kg 蒜末 0.1 Kg	結頭菜(中丁) 3 Kg 中骨*陸輝 1 Kg				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/5/13

※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：