

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第二學期第15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18日 星期一	紅藜麥飯(55-6年級)	韓式春川雞	吉拿棒	紅蔘炒蛋	有機小松菜	黃瓜豚骨湯	桃子	醣類： 103 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 34.5 g 熱量： 806.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.5 3.2 1.1 2.5 1.0 0.0
		胛腿(胛腿丁CAS) 5 Kg 胛腿(胛腿丁CAS)S代 1 Kg 高麗菜(切片) 1 Kg 韓國年糕(500g*包) 1 包 韓式泡菜 0.8 Kg 青蔥(切段) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	香蔥吉拿棒(約40g*條) 60 條	雞蛋(kg)G 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	有機小松菜(切段)歐哥 3 Kg 蒜末 0.1 Kg	胡瓜(中丁) 1.5 Kg 大骨*米迪M 1 Kg				
月 日 星期二								醣類： #VALUE! 脂肪： #VALUE! 蛋白質： #VALUE! 熱量： #VALUE!	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	2.5
餐數	55									
5月20日 星期三	炒烏龍(小烏龍麵10K)	味噌海鮮烏龍湯麵	香滷肉排	芝麻香絲	鐵板有機銀芽	味噌海鮮湯	優酪乳 芭樂	醣類： 77 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 28.4 g 熱量： 660.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.6 2.8 1.6 2.5 1.0 0.0
		高麗菜(切片) 2.5 Kg 前腿肉絲*米迪M 1.2 Kg 雞蛋(kg)G 1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.6 Kg 秀珍菇 0.3 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	客家里肌肉排(片*永新) 75 片	海帶梗絲 3.5 Kg 蒜末 0.1 Kg 熟白芝麻 0.1 Kg	有機豆芽菜*淨芽 4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 韭菜(切段) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	魷魚圈(KG)Q 1.2 Kg 味噌(1K*包)N 1 包 大骨*米迪M 0.8 Kg 蛤仔(Q) 0.8 Kg 水發魷魚 0.6 Kg				
餐數	69									
5月21日 星期四	白米飯	炸半香雞排	香濃咖哩	蔥爆魷魚翅	有機空心菜	酸菜鴨肉湯	奶酥麵包	醣類： 126 g 脂肪： 32 g 蛋白質： 44.6 g 熱量： 970.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.9 3.9 1.5 2.5 0.0 0.0
		半香雞排(170g)未裹粉S代 75 片	馬鈴薯(中丁) 3 Kg 前腿肉丁*米迪M 1.2 Kg 咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒 洋蔥(中丁) 0.8 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.8 Kg	小黃瓜(切片) 3 Kg 水發魷魚 1 Kg 前腿肉片*米迪M 1 Kg 洋蔥(大丁) 0.5 Kg 金針菇 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 青蔥 0.1 Kg	有機空心菜(切段)*歐彰化 4 Kg 蒜末 0.1 Kg	鴨丁(Q) 2 Kg 酸菜仁 1 Kg 薑片 0.1 Kg				
餐數	69									
5月22日 星期五	芝麻飯	紅燒小排	香Q滷蛋	蔥燒豆腐(高鈣)	蒜香有機高麗菜	芋頭西米露	香蕉	醣類： 108 g 脂肪： 37.5 g 蛋白質： 48.3 g 熱量： 962.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.2 5.0 0.9 2.5 0.7 0.0
		軟骨丁*陸輝 4 Kg 前腿肉丁*米迪M 2.5 Kg 白蘿蔔(中丁) 1.5 Kg 前腿肉丁*米迪MS代 1 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg	滷蛋(粒) 75 個	豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 1.2 Kg 粗豆腐(大丁4.5K*狂興) 1 盤 洋蔥(中丁) 0.5 Kg 青蔥(切段) 0.1 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	新鮮芋頭(小丁) 1.5 Kg 二砂糖(1Kg*包) 1 包 都梁椰漿(400ml*罐) 1 罐 西谷米 0.6 Kg				
餐數	69									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/5/20

※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製不適合對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：