

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第二學期第16週食譜設計

菜單組成(單位: g) 及 材料用量

B

日期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析	
5月25日星期一	糙米飯	南蠻鴨肉 鴨丁(Q) 85.71 6 Kg 味霖(300ml罐) 4.29 1 罐 小肉肉豆腐丁(味霖) 14.29 1 Kg 洋蔥(切絲) 14.29 1 Kg 柴魚片(110g/包) 1.57 1 包 蒜末 1.43 0.1 Kg 薑泥 1.43 0.1 Kg	田園玉米 玉米粒(Q) 21.43 1.5 Kg 馬鈴薯(小丁) 17.14 1.2 Kg 雞腿肉(控淨)肉油漬 8.57 0.6 Kg 胡蘿蔔(小丁) 7.14 0.5 Kg 青蔥(珠) 1.43 0.1 Kg 蒜末 1.43 0.1 Kg	熊貓丸子(加) 紫米珍珠丸(個) 26.79 75 個	有機小松菜 有機小松菜(切段) 57.14 4 Kg 蒜末 1.43 0.1 Kg	吉利排骨湯 結頭菜(中丁)手切 35.71 2.5 Kg 中骨*陸輝 14.29 1 Kg 芹菜(珠) 1.43 0.1 Kg	水果 水果(鳳梨) 鳳梨(中央(8))	全穀根莖類: 7.3份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 2.8份 蔬菜類: 1.0份 水果類: 1.5份 油脂與堅果種子: 0.0份 熱量: 841大卡	蛋白質 脂肪 醣類 36.6 g 9.5 g 153.5 g
5月26日星期二	芝麻飯	洋芋貴妃雞 雞腿(半隻) 85.71 6 Kg 馬鈴薯(中丁) 14.29 1 Kg 杏鮑菇(圓塊) 8.57 0.6 Kg 青蔥(珠) 1.43 0.1 Kg	照燒海苔豆腐(高鈣138) 小肉肉豆腐丁(味霖) 14.29 1 Kg 烤肉醬(240g) 3.43 1 瓶 馬鈴薯(50g/分裝) 0.71 1 包	花園錦蔬 冷凍青花菜(CAS) 71.43 5 Kg 前腿肉絲*米油M 8.57 0.6 Kg 生香蒜(切) 1.43 0.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.43 0.1 Kg 蒜末 1.43 0.1 Kg	有機黑紫白菜 有機黑紫白菜(切段) 57.14 4 Kg 蒜末 1.43 0.1 Kg	酸菜豬血湯 豬血(中丁) 35.71 2.5 Kg 酸菜絲(醃) 7.14 0.5 Kg 大骨*米油M 4.29 0.3 Kg 薑絲 1.43 0.1 Kg 韭菜 0.01 0 Kg 油蔥酥(120g) 0 0 包	綜合堅果(檸檬蛋黃醬) 綜合堅果(檸檬蛋黃醬)	全穀根莖類: 8.2份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 3.4份 蔬菜類: 1.5份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子: 0.2份 熱量: 983大卡	蛋白質 脂肪 醣類 49.0 g 31.1 g 127.6 g
5月27日星期三	炒麵(M)	肉絲炒麵 高麗菜(切片) 42.86 3 Kg 前腿肉絲*米油M 28.57 2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 14.29 1 Kg 木耳絲 7.14 0.5 Kg	超人雞雞小腿 雞小腿(去皮) 58.93 75 支	茶葉蛋 茶葉蛋 53.57 75 個	有機空心菜 有機空心菜(切段) 57.14 4 Kg 蒜末 1.43 0.1 Kg	味噌豆腐湯 味噌(140g*包) 8 4 包 柴魚片(10g/包) 0.29 2 包 傳統豆腐(2A*盒) 28.57 1 盒 青蔥(珠) 1.43 0.1 Kg	優酪乳(水果)	全穀根莖類: 6.4份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 3.4份 蔬菜類: 1.2份 水果類: 1.6份 油脂與堅果種子: 0.0份 熱量: 893大卡	蛋白質 脂肪 醣類 43.7 g 18.3 g 139.4 g
5月28日星期四	小米飯	樹子蒸魚 鯊魚(切片*Q) 107.14 75 片 樹子(380g/罐) 5.43 1 罐 青蔥(切段) 1.43 0.1 Kg 蒜末 1.43 0.1 Kg 薑絲 1.43 0.1 Kg	金剛部隊鍋 起司片 4.29 15 片 王子麵(50g*罐) 7.86 10 包 高麗菜(切片) 28.57 2 Kg 韓式泡菜 14.29 1 Kg 傳統豆腐(2A*盒) 28.57 1 盒 傳統豆腐(2A*盒) 28.57 1 盒 胡蘿蔔(切片) 4.29 0.3 Kg	香濃巧克力捲 香濃巧克力捲(每盒) 42.86 75 個	有機莧菜 有機莧菜(切片) 57.14 4 Kg 蒜末 1.43 0.1 Kg	冬瓜鮮蛤湯 冬瓜(中丁) 35.71 2.5 Kg 蛤仔(Q) 14.29 1 Kg 薑絲 1.43 0.1 Kg	特濃牛奶麵包	全穀根莖類: 10.2份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 2.4份 蔬菜類: 1.2份 水果類: 0.0份 油脂與堅果種子: 0.0份 熱量: 1045大卡	蛋白質 脂肪 醣類 49.0 g 20.7 g 163.1 g
5月29日星期五	紫米飯	鐵路里肌豬排 里肌(切片*生肉) 58.93 75 片	家常豆腐(高鈣112) 三色豆(CAS) 14.29 1 Kg 粗粒小(14.8*打) 64.29 1 盤 傳統豆腐(2A*盒) 28.57 1 盒 青蔥(珠) 1.43 0.1 Kg	椒鹽毛豆莢 毛豆莢(CAS) 57.14 4 Kg 八角粒 1.43 0.1 Kg 粗粒黑胡椒(KG) 1.43 0.1 Kg 蒜末 1.43 0.1 Kg	蒜香有機高麗菜 有機高麗菜(片)*燒燙 57.14 4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 2.86 0.2 Kg 蒜末 1.43 0.1 Kg	金針肉絲湯 金針菇 14.29 1 Kg 前腿肉絲*米油M 7.14 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.43 0.1 Kg 薑絲 1.43 0.1 Kg	水果 水果(鳳梨)	全穀根莖類: 5.7份 低脂乳品類: 0.0份 豆魚肉蛋類: 2.8份 蔬菜類: 1.5份 水果類: 1.6份 油脂與堅果種子: 0.0份 熱量: 655大卡	蛋白質 脂肪 醣類 34.7 g 4.3 g 121.5 g

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

※本週使用豬肉及豬可食部位原料產地皆為台灣

※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品, 不適合對其果敏體質者食用。

食譜設計:

午餐秘書:

校長: