

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第二學期第18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		
6月8日 星期一	地瓜飯	金剛部隊鍋	鮮蝦佐青花	蒸鮮小籠包	有機青松菜(64)	海芽蛋花湯	水果 履歷豆奶(中央88)	醣類:	全穀雜糧類	6.4
		王子麵(50g*瀟味用) 12包	冷凍青花菜(CAS) 4.5 Kg	小籠湯包(25g*個)CAS 75個	有機青松菜(切段*款) 5 Kg	雞蛋(kg)G 1 Kg		121.5 g	豆魚蛋肉類	3.2
餐數 69		起司片 10片	蝦仁(Q) 0.6 Kg		蒜末 0.1 Kg	青蔥 0.1 Kg	脂肪:	蔬菜類	1.8	
		肉片*貴美M 5 Kg	生香菇(切) 0.5 Kg			乾海芽 0.1 Kg	28.5 g	油脂類	2.5	
		韓國年糕(500g*包) 2包	胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg				蛋白質:	水果類	1.1	
		高麗菜(切片) 1.5 Kg	蒜末 0.1 Kg				37 g	乳品類	0.0	
		韓式泡菜 1 Kg					熱量:			
		胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg					890.5大卡			
6月9日 星期二	芝麻飯	香滷雞腿	山藥乳酪蛋燒(高鈣)	什錦燴白菜	有機味美菜	蘿蔔排骨湯	綜合堅果(蒸果子乳酪戚風(\$71*35))	醣類:	全穀雜糧類	7.0
		棒棒腿D6*CAS*醃 75支	雞蛋(kg)G 3 Kg	大白菜(切片) 4 Kg	有機味美菜(切段*款) 5 Kg	白蘿蔔(中丁) 2.5 Kg		113.5 g	豆魚蛋肉類	3.2
餐數 69		山藥(中丁) 1.5 Kg	非基改豆皮(條) 3條	蒜末 0.1 Kg	中骨*陸輝 1 Kg	薑片 0.1 Kg	脂肪:	蔬菜類	1.7	
		海苔絲(25g)分裝 1包	肉絲*貴美M 1.2 Kg				28.5 g	油脂類	2.5	
		單色乳酪絲(分裝*華冠) 0.6 Kg	蝦米(冬蝦*兩) 1兩				蛋白質:	水果類	0.0	
			胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg				38.1 g	乳品類	0.0	
			木耳絲 0.2 Kg				熱量:			
			蒜末 0.1 Kg				862.9大卡			
6月10日 星期三	白油麵(10k)	生炒鴨肉	蔥花吉拿棒(加)	銀絲卷	有機黑葉白菜	鮮蔬羹	優酪乳水果	醣類:	全穀雜糧類	3.9
		火鍋肉片*貴美 2.5 Kg	香蔥吉拿棒(約40g*條) 75條	草莓銀絲卷(25g*) 75個	有機黑葉白菜(切段*款) 5 Kg	高麗菜(粗絲) 2 Kg		82.5 g	豆魚蛋肉類	1.3
餐數 69		無骨鴨肉片(Q) 2.5 Kg			蒜末 0.1 Kg	脆筍絲(醃) 1.2 Kg	脂肪:	蔬菜類	1.5	
		洋蔥(切絲) 2 Kg				冬菜(Kg) 0.1 Kg	19 g	油脂類	2.5	
		紅辣椒 0.1 Kg				青蔥(珠) 0.1 Kg	蛋白質:	水果類	1.1	
						蒜末 0.1 Kg	18.4 g	乳品類	0.0	
							熱量:			
							574.6大卡			
6月11日 星期四	白油麵(10k)	台式炒麵	麥克雞塊	梅香脆薯	鐵板有機銀芽	珍珠奶茶	海苔	醣類:	全穀雜糧類	5.5
		高麗菜(切絲) 2.5 Kg	麥克雞塊(個) 150個	波浪薯條 4.5 Kg	有機豆芽菜*淨芽 5 Kg	麥香紅茶(60g*包) 2包		88.5 g	豆魚蛋肉類	1.2
餐數 69		肉絲*貴美M 1.2 Kg		話梅粉 0.1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg	粉圓 1.5 Kg	脂肪:	蔬菜類	1.2	
		乾香菇絲(兩) 1兩			木耳絲 0.1 Kg	二砂糖(1Kg*包) 1包	18.5 g	油脂類	2.5	
		蝦米(冬蝦*兩) 1兩			韭菜(切段) 0.1 Kg	奶粉 0.6 Kg	蛋白質:	水果類	0.0	
		胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg			蒜末 0.1 Kg		20.6 g	乳品類	0.0	
		韭菜(切段) 0.2 Kg					熱量:			
							602.9大卡			
6月12日 星期五	小米飯(57)	瓜馬鈴薯燉肉(高鈣)	小人森炒蛋	三杯翅腿	彩繪有機高麗菜	鮮菇湯	水果	醣類:	全穀雜糧類	6.4
		前腿肉丁*貴美M 3.5 Kg	雞蛋(kg)G 3.5 Kg	翅小雞(支*CAS)羅陸 62支	有機高麗菜(片)*桃園 3.5 Kg	金針菇 1.2 Kg		118.5 g	豆魚蛋肉類	4.3
餐數 57		履歷地瓜(中丁*泡水) 1.2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1.2 Kg	九層塔 0.1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	大骨*米油M 0.5 Kg	脂肪:	蔬菜類	1.2	
		熟黑芝麻(兩) 1兩	青蔥(珠) 0.1 Kg	蒜仁 0.1 Kg	蒜末 0.1 Kg	鴻喜菇 0.3 Kg	34 g	油脂類	2.5	
		小干切四丁(瀟味用*榮L) 1 Kg		薑片 0.1 Kg		薑絲 0.1 Kg	蛋白質:	水果類	1.1	
		馬鈴薯(中丁)手切 1 Kg					44.1 g	乳品類	0.0	
		青蔥(切段) 0.1 Kg					熱量:			
							956.4大卡			

豐成食品工廠 電話: 04-8613339 傳真: 04-8613336

2026/6/9

※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: