

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 114學年度第二學期第20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22日 星期一	黑芝麻飯	香濃咖哩雞	鮮蝦佐花菜	紅絲炒蛋	有機油菜	鮮菇湯	葡萄	醣類： 107 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 31.7 g 熱量： 784.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣	5.8 2.6 1.9 2.5 0.7 0.0 67.9mg	
		骨腿(骨腿丁CAS) 4.5 Kg 馬鈴薯(中丁) 1.5 Kg 甘味咖哩塊(125g*工研) 1 盒 洋蔥(中丁) 1 Kg 佛蒙特咖哩塊(230g*甜味) 1 盒 胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg	冷凍白花菜(CAS) 2 Kg 冷凍青花菜(CAS) 1.5 Kg 蝦仁(Q) 0.5 Kg 生香菇(切) 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 2.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.2 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	有機油菜(切段*欵哥) 3.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	金針菇 1 Kg 大骨*米迪M 0.5 Kg 鴻喜菇 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg					
餐數	57										
6月23日 星期二	小米飯	桂筍滷肉	蒜蓉菜頭粿	為蟹黃豆腐煲(高鈣)	有機蚵白菜	蘿蔔排骨湯	綜合堅果/海鹽羅宋(\$57*35)	醣類： 147.5 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 40.5 g 熱量： 995大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣	9.3 2.9 1.6 2.5 0.0 0.0 95.1mg	
		前腿肉丁*貴美M 4 Kg 桂竹筍(切段) 2 Kg 紅辣椒(條) 2 條 青蔥 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg	蘿蔔糕(50g*50片)小 62 片 蒜末 0.1 Kg	粗豆腐(大丁尺四*4.7K)L 1 盤 胡蘿蔔(泥) 0.8 Kg 雞蛋(kg)G 0.5 Kg 毛豆仁 0.3 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜泥 0.1 Kg	有機蚵白菜(切段*欵哥) 3.5 Kg 薑絲 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 2 Kg 中骨*陸輝 1 Kg 薑片 0.1 Kg					
餐數	57										
6月24日 星期三	鐵板麵(8k)	茄汁肉醬	皮士頓燒烤雞翅(加)	醬燒小肉包	彩繪有機高麗菜	玉米濃湯	優酪乳/荔枝	醣類： 91 g 脂肪： 42.5 g 蛋白質： 52.3 g 熱量： 955.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣	4.6 6.0 1.1 2.5 1.1 0.0 98.2mg	
		粗絞肉*貴美M 1.5 Kg 牛蕃茄(中丁) 1.2 Kg 蘑菇醬(850g*罐) 1 罐 玉米粒(Q) 0.6 Kg 洋蔥(中丁) 0.6 Kg 三色豆(CAS) 0.3 Kg 毛豆仁 0.2 Kg	卜蜂燒烤三節翅W6(CAS) 62 支	醬燒小肉包(30g*桂冠) 62 個	有機高麗菜(片)*桃園 3.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	馬鈴薯(小丁) 1 Kg 玉米粒(Q) 0.5 Kg 雞蛋(kg)G 0.5 Kg 玉米濃湯粉(K) 0.3 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.3 Kg					
餐數	57										
6月25日 星期四	紫米飯	梅香魚片	蔥爆豬柳	田園珠寶盒	有機青江菜	金針肉絲湯	海苔	醣類： 83.5 g 脂肪： 31.5 g 蛋白質： 38.1 g 熱量： 769.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣	5.2 3.8 1.1 2.5 0.0 0.0 94.9mg	
		鯊魚(切片*Q) 62 片 話梅粉 0.1 Kg	豆干片*榮洲L 1.5 Kg 豬柳*貴美M 1.2 Kg 豆芽菜 0.6 Kg 洋蔥(切絲) 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 青蔥(切段) 0.1 Kg	玉米粒(Q) 1.5 Kg 粗絞肉*貴美M 1 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.8 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2 Kg 青豆仁 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機青江菜(切段*欵) 3.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	金針菇 1 Kg 肉絲*貴美M 0.5 Kg 薑絲 0.1 Kg					
餐數	57										
6月26日 星期五	糙米飯	義式香料雞排	蛋酥白菜滷	家常豆腐(高鈣112)	有機空心菜	綠豆芋圓湯(提前)	香蕉	醣類： 139.5 g 脂肪： 34.5 g 蛋白質： 48.5 g 熱量： 1062.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類 鈣	8.1 4.4 1.5 2.5 0.7 0.0 49.4mg	
		雞排(TS5Q)醃 62 片 義大利香料(30g)分裝 1 包 冷凍四季豆 0.5 Kg 冷凍玉米筍 0.5 Kg	非基改豆皮(條) 3 條 大白菜(切片) 2.8 Kg 蝦米(冬蝦*兩) 1 兩 雞蛋(kg)G 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 木耳絲 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	粗絞肉*貴美M 1 Kg 粗豆腐(大丁尺四*4.7K)L 1 盤 三色豆(CAS) 0.6 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	有機空心菜(切段)欵哥 3.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	芋圓(600g*包) 2 包 二砂糖(1Kg*包) 1 包 綠豆O 1 Kg					
餐數	57										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/6/23

※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

不適對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：