

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 115學年度第一學期第1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		
8月31日星期一	黑芝麻飯	鮑菇燒雞	日式關東煮	小瓜炆肉片	有機蚵白菜	羅宋湯	火龍果	醣類：	全穀雜糧類	5.4
		骨髓(骨髓丁CAS) 6 Kg	冷凍玉米塊(Q) 2 Kg	小黃瓜(切片) 2 Kg	有機蚵白菜(切段*欽哥) 4 Kg	高麗菜(切片) 1.5 Kg		125 g	豆魚蛋肉類	2.8
		杏鮑菇(頭切塊) 2 Kg	凍豆腐(大丁*榮)L 2 Kg	肉片*貴美M 1.2 Kg	薑絲 0.1 Kg	大骨*米迪M 0.5 Kg		脂肪：	蔬菜類	2.2
		胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg	白蘿蔔(中丁) 1.5 Kg	胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg		牛蕃茄(大丁) 0.3 Kg		26.5 g	油脂類	2.5
		九層塔 0.1 Kg	柴魚片(80g) 1 包	木耳絲 0.3 Kg		洋蔥(大丁) 0.3 Kg		蛋白質：	水果類	2.2
9月1日星期二	糙米飯	蒜仁 0.1 Kg	海帶結 1 Kg	金針菇 0.2 Kg		馬鈴薯(中丁) 0.3 Kg	綜合堅果	32.6 g	乳品類	0.0
		薑片 0.1 Kg		蒜末 0.1 Kg		芹菜(珠) 0.1 Kg		熱量：		
								868.9大卡		
		糖醋排骨	布丁蒸蛋	鮮炒春雨	有機黑葉白菜	白玉魚丸湯		醣類：	全穀雜糧類	4.6
		前腿肉丁*貴美M 3.5 Kg	雞蛋(kg)G 3.5 Kg	豆芽菜 3.5 Kg	有機黑葉白菜(切段)欽哥 4 Kg	白蘿蔔(中丁) 2.5 Kg		78.5 g	豆魚蛋肉類	3.3
9月2日星期三	湯麵(50給7k)	小排骨肉多*米迪M 2.5 Kg	青蔥(珠) 0.1 Kg	冬粉(Kg*小捆) 1.2 Kg	薑絲 0.1 Kg	小虱目魚丸(Q) 1 Kg	福樂優酪乳、龍眼	脂肪：	蔬菜類	1.9
		洋蔥(中丁) 1.2 Kg		粗絞肉*貴美M 1 Kg		薑絲 0.1 Kg		29 g	油脂類	2.5
		熟白芝麻(兩) 1 兩		胡蘿蔔(切絲) 0.4 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
		蕃茄醬(700g*罐) 1 罐		木耳絲 0.2 Kg				34.2 g	乳品類	0.0
		彩椒(切片) 0.4 Kg						熱量：		
9月3日星期四	蕎麥飯	蒜末 0.1 Kg					福樂優酪乳、龍眼	711.8大卡		
		紅燒豬肉湯	銀絲卷	香辣毛豆莢	炒有機豆芽	蜜汁千丁		醣類：	全穀雜糧類	8.3
		前腿肉丁*貴美M 2.5 Kg	鮮奶小銀絲卷(南山) 55 個	毛豆莢(CAS) 2.5 Kg	有機豆芽菜*淨芽 3 Kg	大溪黑豆干(切9丁*榮)L 3 Kg		142.5 g	豆魚蛋肉類	2.8
		白蘿蔔(中丁) 1.5 Kg		紅辣椒 0.1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg	熟白芝麻(兩) 1 兩		脂肪：	蔬菜類	1.8
		油蔥酥(120g) 1 包		粗粒黑胡椒(KG) 0.1 Kg	木耳絲 0.2 Kg			26.5 g	油脂類	2.5
9月4日星期五	白米飯	洋蔥(中丁) 0.8 Kg		蒜末 0.1 Kg	蒜末 0.1 Kg		海苔	蛋白質：	水果類	0.6
		胡蘿蔔(中丁) 0.6 Kg						38 g	乳品類	0.7
		牛蕃茄(中丁) 0.5 Kg						熱量：		
		芹菜(珠) 0.1 Kg						960.5大卡		
9月5日星期六	黑胡椒嫩豬柳	黃金魚片	泡菜炒年糕	五彩千絲	有機空心菜	綠豆芋圓湯	肚臍丁	醣類：	全穀雜糧類	7.4
		鯊魚(切片*Q) 70 片	大白菜(切片) 2.5 Kg	海帶絲(切段) 2.5 Kg	有機空心菜(切段)欽哥 4 Kg	芋圓(600g*包) 2 包		119.5 g	豆魚蛋肉類	2.7
			韓式年糕條(550g*新福田) 1 包	白豆干絲(Kg*榮洲)L 1 Kg	蒜末 0.1 Kg	二砂糖(1Kg*包) 1 包		脂肪：	蔬菜類	1.7
			肉片*貴美M 1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg		綠豆O 1 Kg		26 g	油脂類	2.5
			洋蔥(中丁) 1 Kg	芹菜(切段) 0.2 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
9月6日星期日	黑胡椒嫩豬柳		韓式泡菜 1 Kg	蒜末 0.1 Kg			肚臍丁	35.4 g	乳品類	0.0
			蒜末 0.1 Kg					熱量：		
								853.6大卡		
9月7日星期一	黑胡椒嫩豬柳	黑胡椒醬(850g*罐) 1 罐	辣豆瓣醬(3K*十全) 1 桶	薄豆腐(大丁4.2K)L 1 盤	有機高麗菜(片)*桃園 4 Kg	大骨*米迪M 0.6 Kg	肚臍丁	醣類：	全穀雜糧類	5.3
		三色豆(CAS) 0.6 Kg	傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒	青蔥(珠) 0.1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg	青蔥(珠) 0.1 Kg		101 g	豆魚蛋肉類	4.7
		青蔥(珠) 0.1 Kg			蒜末 0.1 Kg	乾海芽 0.1 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.3
						薑絲 0.1 Kg		36 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	1.0
9月8日星期二	黑胡椒嫩豬柳						肚臍丁	44.8 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								907.2大卡		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336 2026/8/28

※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品，
不適合對其果敏體質者食用。

營養師： 午餐執秘： 校長：