

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 115學年度第一學期第2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		
9月7日星期一	芝麻飯	宮保雞丁	日式壽喜燒	黃金地瓜球	花團錦簇	筍絲大骨湯	履歷豆奶(中央)／百香果	醣類：	全穀雜糧類	5.5
		雞胸丁(CAS) 5 Kg	大白菜(切片) 3.5 Kg	地瓜球(個) 130 個	冷凍青花菜(CAS) 4.5 Kg	鮮筍(切粗絲) 2 Kg		109.5 g	豆魚蛋肉類	3.4
		小黃瓜(中丁) 1.8 Kg	肉片*貴美M 1.2 Kg	地瓜球(個)備品 10 個	胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg	大骨*米迪M 0.6 Kg		脂肪：	蔬菜類	2.4
		紅甜椒(中丁) 1.5 Kg	洋蔥(切絲) 1.2 Kg		蒜末 0.1 Kg			29.5 g	油脂類	2.5
		乾辣椒片(兩) 1 兩	柴魚片(80g) 1 包					蛋白質：	水果類	1.0
		油花生 0.3 Kg	青蔥(珠) 0.4 Kg					37.2 g	乳品類	0.0
		青蔥(切段) 0.1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg					熱量：		
餐數 65							852.3大卡			
9月8日星期二	胚芽飯	BBQ醬香雞翅	紅蔘炒蛋	蔥燒豆腐	有機高麗菜	海芽雪花湯	綜合堅果／羊角麵包(國軍\$35)	醣類：	全穀雜糧類	7.4
		雞翅(CAS)醃 65 支	雞蛋(kg)G 3.5 Kg	洋蔥(中丁) 1 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 4 Kg	雞蛋(kg)G 1.2 Kg		117 g	豆魚蛋肉類	4.6
		雞翅(CAS)備品醃 5 支	胡蘿蔔(切絲) 2 Kg	薄豆腐(小丁4.2K)L 1 盤	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	乾海芽 0.1 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.2
			青蔥(珠) 0.1 Kg	粗絞肉*貴美M 0.8 Kg	蒜末 0.1 Kg	薑絲 0.1 Kg		35.5 g	油脂類	2.5
			青蔥(切段) 0.1 Kg					蛋白質：	水果類	0.0
			蒜末 0.1 Kg					48.2 g	乳品類	0.0
								熱量：		
餐數 65							980.3大卡			
9月9日星期三	燴飯	沙茶豬肉燴飯	滷蛋	金絲捲	彩繪有機豆芽	酸菜豬血湯	福樂優酪乳／無籽葡萄	醣類：	全穀雜糧類	7.1
		肉片*貴美M 3.5 Kg	滷蛋(粒) 65 個	小金絲捲(40g*粒) 65 粒	有機豆芽菜*淨芽 3.5 Kg	豬血切中丁(豬血湯用) 2.5 Kg		129.5 g	豆魚蛋肉類	2.9
		高麗菜(切片) 3 Kg	滷蛋(粒)備品 5 粒	小金絲捲(40g*粒)備品 5 粒	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	大骨*米迪M 0.6 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.6
		洋蔥(中丁) 1.5 Kg			韭菜(切段) 0.2 Kg	酸菜絲(醃) 0.6 Kg		27 g	油脂類	2.5
		玉米粒(Q) 1 Kg			蒜末 0.1 Kg	韭菜 0.1 Kg		蛋白質：	水果類	1.0
		沙茶醬(250g*罐) 1 罐				薑絲 0.1 Kg		36.1 g	乳品類	0.7
		金針菇 0.5 Kg						熱量：		
餐數 65							905.4大卡			
9月10日星期四	小米飯	蔥燒鯰魚片	筍丁肉醬	田園四寶	美味白菜滷	蘿蔔排骨湯	草莓麵包	醣類：	全穀雜糧類	8.8
		無刺鯰魚片(片*Q)玖玳 65 片	鮮筍(切小丁) 2 Kg	玉米粒(Q) 2.5 Kg	大白菜(切片) 4 Kg	白蘿蔔(中丁) 2.5 Kg		141 g	豆魚蛋肉類	2.0
		無刺鯰魚片(片*Q)玖玳備品 5 片	豆干丁*榮洲L 1.5 Kg	馬鈴薯(小丁) 2.5 Kg	非基改豆皮(條) 2 條	中骨*陸輝 0.6 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.8
		洋蔥(粗絲) 0.6 Kg	洋蔥(小丁) 0.6 Kg	毛豆仁(CAS) 0.5 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	薑片 0.1 Kg		22.5 g	油脂類	2.5
		青蔥(切段) 0.1 Kg	胡蘿蔔(小丁) 0.6 Kg	胡蘿蔔(小丁) 0.5 Kg	蒜末 0.1 Kg			蛋白質：	水果類	0.0
		薑絲 0.1 Kg	粗絞肉*貴美M 0.6 Kg	青蔥(珠) 0.1 Kg	蝦米(冬蝦) 0.1 Kg			33.4 g	乳品類	0.0
				蒜末 0.1 Kg				熱量：		
餐數 65							900.1大卡			
9月11日星期五	白米飯	筍乾豬腳	回鍋肉片	冬瓜燴鮮菇	蒜香四季豆	針菇雪花湯	火龍果	醣類：	全穀雜糧類	5.0
		豬腳丁*貴美M 4.5 Kg	高麗菜(切片) 3 Kg	冬瓜(中丁) 4 Kg	冷凍四季豆 4 Kg	金針菇 1.5 Kg		103 g	豆魚蛋肉類	3.8
		前腿肉丁*貴美M 2.5 Kg	豆干片*榮洲L 1.5 Kg	金針菇 1 Kg	蒜末 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 1.5 Kg		脂肪：	蔬菜類	2.6
		筍乾(濕) 2 Kg	肉片*貴美M 1.2 Kg	胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg		大骨*米迪M 1 Kg		31.5 g	油脂類	2.5
		蒜仁 0.1 Kg	杏鮑菇(頭切塊) 0.6 Kg	木耳絲 0.2 Kg		青蔥(珠) 0.1 Kg		蛋白質：	水果類	1.0
		薑片 0.1 Kg	蒜末 0.1 Kg	薑絲 0.1 Kg				39.2 g	乳品類	0.0
								熱量：		
餐數 65							852.3大卡			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/9/8

※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，不適宜對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：