

# P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 115學年度第一學期第3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14日星期一 | 白米飯      | 田園咖哩雞                                                                                                   | 家常豆腐                                                                                       | 如意水餃                                                              | 蒜香四季豆                                                                       | 元氣牛蒡湯                                                                                                   | 蘋果       | 醣類：<br>116 g   | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類 | 6.3<br>3.2 |
| 餐數<br>65 |          | 骨髓(骨髓丁CAS) 6 Kg<br>馬鈴薯(中丁) 1.5 Kg<br>洋蔥(中丁) 1.2 Kg<br>咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒<br>胡蘿蔔(中丁) 0.6 Kg               | 粗豆腐(大丁尺四*4.7K) 1 盤<br>粗絞肉*貴美M 0.6 Kg<br>三色豆(CAS) 0.2 Kg<br>青蔥(珠) 0.1 Kg                    | 熟水餃(個*奇美味你好) 130 個<br>熟水餃(奇美味你好)機品 10 個<br>蒸蛋紙(張) 7 張             | 冷凍四季豆 4 Kg<br>蒜末 0.1 Kg                                                     | 白蘿蔔(中丁) 2 Kg<br>小排骨*米迪M 0.6 Kg<br>新鮮牛蒡(切片) 0.3 Kg<br>胡蘿蔔(中丁) 0.2 Kg<br>薑片 0.1 Kg                        |          | 脂肪：<br>28.5 g  | 蔬菜類<br>油脂類     | 1.3<br>2.5 |
| 9月15日星期二 | 紫米飯      | 雙蘿燉肉                                                                                                    | 日式蒸蛋                                                                                       | 塔香海茸                                                              | 彩繪有機豆芽                                                                      | 冬瓜蛤仔湯                                                                                                   | 綜合堅果     | 醣類：<br>85.5 g  | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類 | 5<br>3.2   |
| 餐數<br>65 |          | 前腿肉丁*貴美M 5 Kg<br>白蘿蔔(中丁) 1.8 Kg<br>胡蘿蔔(中丁) 0.6 Kg<br>蒜仁 0.1 Kg<br>薑片 0.1 Kg                             | 雞蛋(kg)G 3.5 Kg<br>玉米粒(Q) 0.6 Kg<br>青蔥(珠) 0.1 Kg                                            | 海茸(切小段) 3.5 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg<br>九層塔 0.1 Kg<br>薑絲 0.1 Kg       | 有機豆芽菜*淨芽 4 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg<br>韭菜(切段) 0.1 Kg<br>蒜末 0.1 Kg               | 冬瓜(中丁) 2.5 Kg<br>蛤仔(Q) 0.6 Kg<br>薑絲 0.1 Kg                                                              |          | 蛋白質：<br>34.5 g | 水果類<br>乳品類     | 0.0<br>0.0 |
| 9月16日星期三 | 義大利麵(9K) | 肉醬茄汁麵                                                                                                   | 香酥雞堡                                                                                       | 綠野仙蹤                                                              | 美味白菜滷                                                                       | 巧達濃湯                                                                                                    | 福樂優酪乳／藍莓 | 醣類：<br>94.9 g  | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類 | 5<br>1.3   |
| 餐數<br>65 |          | 粗絞肉*貴美M 2 Kg<br>洋蔥(小丁) 1.2 Kg<br>義大利麵醬(680g) 1 罐<br>蕃茄醬(700g*罐) 1 罐<br>三色豆(CAS) 0.8 Kg<br>玉米粒(Q) 0.8 Kg | 雞堡(CAS) 70 片                                                                               | 冷凍青花菜(CAS) 5 Kg<br>胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg<br>蒜末 0.1 Kg                    | 大白菜(切片) 4 Kg<br>非基改豆皮(條) 2 條<br>蝦米(冬蝦*兩) 1 兩<br>胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg<br>蒜末 0.1 Kg | 玉米粒(Q) 1.5 Kg<br>馬鈴薯(小丁) 0.8 Kg<br>洋蔥(小丁) 0.6 Kg<br>雞蛋(kg)G 0.6 Kg<br>玉米濃湯粉(K) 0.4 Kg<br>胡蘿蔔(小丁) 0.3 Kg |          | 脂肪：<br>21.8 g  | 蔬菜類<br>油脂類     | 2.0<br>2.5 |
| 9月17日星期四 | 小米飯      | 鼓汁蒸魚                                                                                                    | 洋蔥豬柳                                                                                       | 涼拌小黃瓜                                                             | 有機高麗菜                                                                       | 綠豆薏仁湯                                                                                                   | 可可奶油麵包   | 醣類：<br>138 g   | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類 | 8.7<br>3.1 |
| 餐數<br>65 |          | 鯊魚(切片*CAS) 70 片<br>豆豉(兩) 1 兩<br>青蔥(切段) 0.1 Kg<br>薑絲 0.1 Kg                                              | 豆干片*榮洲L 2 Kg<br>洋蔥(切絲) 1.5 Kg<br>豬柳*貴美M 1.5 Kg<br>彩椒(切絲) 0.3 Kg<br>青蔥(切段) 0.1 Kg           | 小黃瓜(切片) 3.5 Kg<br>水煮花生(KG)N 0.3 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg<br>蒜末 0.1 Kg | 有機高麗菜(片)*桃園 3.5 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg<br>蒜末 0.1 Kg                           | 綠豆O 1.5 Kg<br>二砂糖(1Kg*包) 1 包<br>薏仁O 0.8 Kg                                                              |          | 蛋白質：<br>40.6 g | 水果類<br>乳品類     | 0.0<br>0.0 |
| 9月18日星期五 | 芝麻飯      | 塔香三杯雞                                                                                                   | 家常白菜滷                                                                                      | 香滷細腐                                                              | 花團錦簇                                                                        | 酸辣湯                                                                                                     | 奇異果      | 醣類：<br>100 g   | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類 | 5.0<br>3.8 |
| 餐數<br>65 |          | 骨髓(骨髓丁) 6 Kg<br>杏鮑菇(頭切塊) 1.8 Kg<br>九層塔 0.1 Kg<br>蒜仁 0.1 Kg<br>薑片 0.1 Kg                                 | 大白菜(切片) 4 Kg<br>蝦米(冬蝦*兩) 1 兩<br>肉絲*貴美M 0.6 Kg<br>金針菇 0.6 Kg<br>胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg<br>蒜末 0.1 Kg | 大四角油豆腐(55g*個)箱L 70 個<br>滷包 1 個                                    | 冷凍青花菜(CAS) 5 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg<br>蒜末 0.1 Kg                              | 豬血(切絲) 1.2 Kg<br>傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒<br>脆筍絲(醃) 0.6 Kg<br>雞蛋(kg)G 0.5 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg<br>木耳絲 0.1 Kg     |          | 脂肪：<br>31.5 g  | 蔬菜類<br>油脂類     | 2.0<br>2.5 |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/9/17

※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，不適合同其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：