

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 115學年度第一學期第4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21日星期一	白米飯	味噌奶油雞	紅絲炒蛋	黃瓜鮮燴	履歷油菜	味噌豆腐湯	火龍果	醣類：	全穀雜糧類	5.3
		骨腿(骨腿丁CAS) 6 Kg	雞蛋(kg)G 4 Kg	胡瓜(切片) 3 Kg	履歷油菜(切段) 4 Kg	味噌(140g*包) 2 包		103 g	豆魚蛋肉類	4.2
		味噌(140g*包) 3 包	胡蘿蔔(切絲) 1.5 Kg	肉片*貴美M 1.2 Kg	蒜末 0.1 Kg	傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒		脂肪：	蔬菜類	1.7
		馬鈴薯(中丁) 2 Kg	洋蔥(小丁) 0.6 Kg	胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg		大骨*米迪M 0.6 Kg		33.5 g	油脂類	2.5
		奶油(100g) 1 條		木耳絲 0.3 Kg		小魚干(KG*) 0.1 Kg		蛋白質：	水果類	1.0
		鴻喜菇 0.5 Kg		蒜末 0.1 Kg		青蔥(珠) 0.1 Kg		41.7 g	乳品類	0.0
		青蔥(珠) 0.1 Kg						熱量：		
餐數 65							880.3大卡			
9月22日星期二	五穀飯	打拋豬	港式豆腐煲	小籠湯包	有機高麗菜	海芽元氣湯	綜合堅果／蛋黃酥(國軍\$18)	醣類：	全穀雜糧類	6.3
		粗絞肉*貴美M 5 Kg	大白菜(切片) 3 Kg	小籠湯包(25g*個)CAS 70 個	有機高麗菜(片)*桃園 4 Kg	黃豆芽 1 Kg		103.5 g	豆魚蛋肉類	3.6
		洋蔥(中丁) 2 Kg	薄豆腐(大丁4.2K)L 1 盤		胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg	大骨*米迪M 0.6 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.8
		紅辣椒(兩) 1 兩	粗絞肉*貴美M 0.6 Kg		蒜末 0.1 Kg	乾海芽 0.1 Kg		30.5 g	油脂類	2.5
		九層塔 1 Kg	寬粉 0.6 Kg			薑絲 0.1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
		蒜仁 0.1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg					39.6 g	乳品類	0.0
								熱量：		
餐數 65							846.9大卡			
9月23日星期三	白米飯	玉米瘦肉粥	無骨香雞排	滷海帶片	胡麻有機豆芽菜	鹹水蔬菜雞	柚子	醣類：	全穀雜糧類	5.6
		雞蛋(kg)G 2 Kg	無骨香雞排(100片*片)60g 70 片	海帶片 70 片	有機豆芽菜*淨芽 3 Kg	小黃瓜(切片) 3 Kg		97.5 g	豆魚蛋肉類	2.5
		粗絞肉*貴美M 1.5 Kg		滷包 1 個	和風焙煎芝麻醬(200g) 1 瓶	脆筍片 2 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.8
		玉米粒(Q) 1.2 Kg			胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	清雞肉丁(Q) 1.5 Kg		25 g	油脂類	2.5
		碎脯 1 Kg				冷凍玉米筍(片) 0.6 Kg		蛋白質：	水果類	0.3
		三色豆(CAS) 0.3 Kg				胡蘿蔔(切片) 0.2 Kg		30.5 g	乳品類	0.0
								熱量：		
餐數 65							737大卡			
9月24日星期四	糙米飯	泰式酸辣魚	甜椒西蘭花	蛋酥白菜滷	履歷青江菜	海結營養湯	海苔	醣類：	全穀雜糧類	5.3
		鯊魚(切片*Q) 70 片	冷凍青花菜(CAS) 4.5 Kg	大白菜(切片) 4 Kg	履歷青江菜(切段) 4 Kg	海帶結 1.2 Kg		92.5 g	豆魚蛋肉類	2.9
		洋蔥(中丁) 1.2 Kg	肉絲*貴美M 0.6 Kg	雞蛋(kg)G 1 Kg	蒜末 0.1 Kg	大骨*米迪M 0.6 Kg		脂肪：	蔬菜類	2.6
		泰式酸辣醬(福華) 1 瓶	紅甜椒(切絲) 0.5 Kg	肉絲*貴美M 0.8 Kg		胡蘿蔔(中丁) 0.3 Kg		27 g	油脂類	2.5
			黃甜椒(切絲) 0.5 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg		薑片 0.1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
			蒜末 0.1 Kg	木耳絲 0.2 Kg				33.5 g	乳品類	0.0
				蒜末 0.1 Kg				熱量：		
餐數 65							747大卡			
月										
日										
星										
期										
五										
餐數										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/9/23

※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品，

不適合對其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：