

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 115學年度第一學期第5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		
月	日 星期 一									
餐數										
9月29日 星期二	白米飯	三杯魷魚圈	魚香豆腐	夜市米血糕	有機空心菜	蘿蔔豚骨湯	綜合堅果	醣類：	全穀雜糧類	6.3
餐數 65		魷魚圈(KG)Q 3 Kg 豆干片*榮洲L 2.5 Kg 杏鮑菇(頭切片) 1.5 Kg 彩椒(切粗絲) 0.6 Kg 九層塔 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg	洋蔥(中丁) 1 Kg 粗絞肉*貴美M 1 Kg 薄豆腐(小丁4.2K)L 1 盤 青蔥(珠) 0.1 Kg	米血切丁(CAS) 3 Kg 花生粉(KG) 0.1 Kg	有機空心菜(切段) 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 2.5 Kg 中骨*陞輝 1 Kg		102.5 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 35.2 g 熱量： 798.3大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.0 1.6 2.5 0.0 0.0
9月30日 星期三	炒麵(10k)	肉絲炒麵	QQ滷蛋	什錦滷味拼盤	彩繪有機豆芽	青菜豆腐湯	福樂優酪乳／肚臍丁	醣類：	全穀雜糧類	4.5
餐數 65		高麗菜(切片) 2.5 Kg 肉絲*貴美M 2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg 木耳絲 0.3 Kg 青蔥(切段) 0.1 Kg	滷蛋(粒) 70 個	大溪黑豆干(切9丁*榮)L 2 Kg 白蘿蔔(中丁) 1.5 Kg 冷凍玉米塊(Q) 1.5 Kg 滷包 1 個 海帶結 0.8 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3 Kg	有機豆芽菜*淨芽 4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 韭菜(切段) 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	履歷小白菜(切段) 1.5 Kg 大骨*米迪M 1 Kg 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒		93 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 31.8 g 熱量： 746.7大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3 1.8 2.5 1.1 0.7
10月1日 星期四	地瓜飯	脆皮雞排	香濃咖哩	蝦仁滑蛋	紅絲有機高麗菜	芋頭西米露	巧克力麵包	醣類：	全穀雜糧類	4.5
餐數 65		雞排(TS5Q)醃 70 片	馬鈴薯(中丁) 3 Kg 洋蔥(中丁) 1.5 Kg 咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒 前腿肉丁*貴美M 1 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3 Kg	雞蛋(kg)G 3.5 Kg 洋蔥(中丁) 1 Kg 蝦仁(Q) 1 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	新鮮芋頭(小丁) 2 Kg 二砂糖(1Kg*包) 1 包 都梁椰漿(400ml*罐) 1 罐 西谷米O 0.5 Kg		74 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 31.3 g 熱量： 668.7大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3 1.3 2.5 0.0 0.0
10月2日 星期五	啵啵燕麥飯	黃金肉魚	魯豆包	絲瓜豆簽	有機莧菜	紫菜小魚蛋花湯	火龍果	醣類：	全穀雜糧類	6.3
餐數 65		肉魚(尾*CAS) 70 尾	生豆包(個*彰)N 70 個 滷包 1 個	絲瓜(切片) 5.5 Kg 豆簽(約100g*包) 3 包 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機莧菜(切段*欽哥)彰化 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 1 Kg 大骨*米迪M 0.5 Kg 小魚干(KG*) 0.5 Kg 乾海芽 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg		118 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 35.3 g 熱量： 860.7大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3 1.7 2.5 1.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/9/24

※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：