

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 115學年度第一學期第6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		
10月5日星期一	地瓜飯	糖醋排骨 軟骨丁*貴美 3 Kg 前腿肉丁*貴美M 2.5 Kg 洋蔥(中丁) 1 Kg 彩椒(大丁) 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	清蒸肉圓 肉圓(50g*奇津) 70 個 蒜泥 0.1 Kg	沙茶鮮筍 鮮筍(切片) 4 Kg 肉絲*貴美M 1 Kg 沙茶醬(250g*罐) 1 罐 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 木耳絲 0.2 Kg	有機味美菜 有機味美菜(欵) 4 Kg 蒜末 0.1 Kg	黃瓜排骨湯 胡瓜(中丁) 2.5 Kg 中骨*陞輝 0.6 Kg	香蕉	醣類： 115 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 35.6 g 熱量： 849.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.3 3.0 2.0 2.5 0.7 0.0
10月6日星期二	芝麻飯(高鈣)	香酥魚丁 鯊魚(切丁*Q) 7.5 Kg 九層塔 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	泡菜起司豆腐鍋 起司片 10 片 韓國年糕條(500g*包) 2 包 高麗菜(切片) 2 Kg 韓式泡菜 1 Kg 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 胡蘿蔔(切片) 0.6 Kg 金針菇 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	蝦仁玉米 玉米粒(Q) 2 Kg 蝦仁(Q) 1.2 Kg 洋蔥(中丁) 1 Kg 粗絞肉*貴美M 0.6 Kg 毛豆仁 0.4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機青松菜 有機青松菜(切段*欵) 4 Kg 蒜末 0.1 Kg	茶壺湯 白蘿蔔(中丁) 2 Kg 冷凍玉米塊(Q) 1.5 Kg 蛤仔(Q) 1 Kg 大骨*米迪M 0.5 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.2 Kg 昆布 0.1 Kg	綜合堅果	醣類： 107.5 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 38.7 g 熱量： 850.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.6 3.4 1.7 2.5 0.0 0.0
10月7日星期三	白米飯	蝦仁蛋炒飯 蝦仁(Q) 2.5 Kg 雞蛋(kg)G 1.5 Kg 洋蔥(中丁) 1.2 Kg 三色豆(CAS) 0.6 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	古早味肉排 豪家里肌肉排(片*永新) 70 片	椒鹽毛豆莢 毛豆莢(CAS) 3.5 Kg 原粒黑胡椒(KG) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg 八角粒(兩) 0.02 兩	彩繪有機高麗菜 有機高麗菜(片)*桃園 4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.4 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	魷魚羹湯 大白菜(切片) 2 Kg 水發魷魚 0.6 Kg 脆筍絲(醃) 0.5 Kg 金針菇 0.3 Kg 雞蛋(kg)G 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 九層塔 0.1 Kg 木耳絲 0.1 Kg	福樂優酪乳／百香果	醣類： 107.4 g 脂肪： 35.8 g 蛋白質： 45.8 g 熱量： 935大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 4.1 1.5 2.5 1.1 0.7
10月8日星期四	紅藜飯(高鈣)	醬烤雞排 雞排(TS5Q)醃 70 片	起司洋芋炒蛋 雞蛋(kg)G 3.5 Kg 馬鈴薯(中丁) 2 Kg 毛豆仁 0.5 Kg 單色乳酪絲(分裝*華冠) 0.5 Kg 粗粒黑胡椒(KG) 0.1 Kg	腰果花椰菜 冷凍青花菜(CAS) 4 Kg 生腰果N 0.5 Kg 肉片*貴美M 0.5 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg	有機小白菜 有機小白菜(切段)歐哥 5 Kg 蒜末 0.1 Kg	味噌海芽湯 味噌(140g*包) 3 包 大骨*米迪M 1 Kg 薄豆腐(小丁4.2K)L 1 盤 乾海芽 0.1 Kg	海苔	醣類： 117 g 脂肪： 35.5 g 蛋白質： 48.3 g 熱量： 980.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.3 4.6 1.5 2.5 0.0 0.0
月 日 星期 五										
餐數										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/10/6

※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：