

# P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 115學年度第一學期第7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12日星期一 | 白米飯       | 御品紅燒鴨<br>鴨丁(Q) 6 Kg<br>馬鈴薯(中丁) 1.2 Kg<br>味醂(500ml*罐) 1 罐<br>洋蔥(中丁) 0.8 Kg<br>薑泥 0.1 Kg     | 蠔油蘿蔔糕(冷主)<br>蘿蔔糕(50g*50片)小 70 片                                                                                                        | 京醬肉絲<br>非基改甜麵醬(150g)N 2 包<br>洋蔥(切絲) 2 Kg<br>肉絲*貴美M 1.2 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 0.61 Kg<br>青蔥(切段) 0.6 Kg<br>蒜末 0.1 Kg | 炒有機黑葉白菜<br>有機黑葉白菜(切段)歐哥 4 Kg<br>薑絲 0.1 Kg                               | 玉米蛋花湯<br>玉米粒(Q) 1.2 Kg<br>雞蛋(kg)G 1 Kg<br>青蔥(珠) 0.1 Kg                                                                 | 中央履歷豆奶／橘子 | 醣類：<br>135.5 g<br>脂肪：<br>27 g<br>蛋白質：<br>35.6 g<br>熱量：<br>927.4大卡  | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 7.0<br>2.9<br>1.3<br>2.5<br>1.6<br>0.0 |
| 10月13日星期二 | 芝麻飯(高鈣)   | 韓式炸醬年糕雞<br>雞胸丁(CAS) 6 Kg<br>韓國年糕條(500g*包) 2 包<br>姑王韓式甜辣醬(240g)N 1 瓶<br>熟白芝麻 0.1 Kg         | 海鮮什錦鍋(高)<br>薄豆腐(大丁4.2K)L 1 盤<br>水發魷魚 0.8 Kg<br>黃豆芽 0.8 Kg<br>蝦仁(Q) 0.8 Kg<br>毛豆仁 0.3 Kg<br>青蔥(珠) 0.1 Kg                                | 綠光森林<br>海帶梗絲 3.5 Kg<br>紅辣椒(5g) 1 包<br>蒜末 0.1 Kg<br>薑絲 0.1 Kg                                               | 有機高麗菜<br>有機高麗菜(片)*桃園 3 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg<br>蒜末 0.1 Kg                | 田園牛蒡湯<br>白蘿蔔(中丁) 2 Kg<br>中骨*陞輝 0.6 Kg<br>胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg<br>新鮮牛蒡(切片) 0.5 Kg                                             | 綜合堅果      | 醣類：<br>91 g<br>脂肪：<br>31.5 g<br>蛋白質：<br>39.3 g<br>熱量：<br>804.7大卡   | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 5.5<br>3.8<br>1.7<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |
| 10月14日星期三 | 紅麵線(2.5K) | 茄汁熱狗(加)<br>中熱狗(不裹粉) 70 支<br>蕃茄醬包(包) 70 包                                                   | 大亨堡<br>大亨堡麵包 70 個                                                                                                                      | 蘑菇綠花椰<br>冷凍青花菜(CAS) 4 Kg<br>洋菇罐頭(425g*罐) 1 罐<br>胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg<br>蒜末 0.1 Kg                                | 彩繪有機銀芽<br>有機豆芽菜*淨芽 3 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg<br>韭菜(切段) 0.1 Kg<br>蒜末 0.1 Kg | 麵線糊<br>肉絲*貴美M 1.2 Kg<br>油蔥酥(120g) 1 包<br>高麗菜(粗絲) 1 Kg<br>鮮筍(切絲) 1 Kg<br>雞蛋(kg)G 0.6 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg<br>木耳絲 0.2 Kg | 福樂優酪乳／香蕉  | 醣類：<br>41.5 g<br>脂肪：<br>22.5 g<br>蛋白質：<br>18.7 g<br>熱量：<br>443.3大卡 | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 1.5<br>2.0<br>1.7<br>2.5<br>0.7<br>0.7 |
| 10月15日星期四 | 五穀飯       | 麻婆魚丁<br>鯊魚(切丁*Q) 8 Kg<br>粗紋肉*貴美M 1.2 Kg<br>非基改豆瓣醬(440g*罐) 1 瓶<br>青蔥(珠) 0.1 Kg<br>蒜末 0.1 Kg | 茶葉蛋<br>茶葉蛋 70 個                                                                                                                        | 姑姑白菜滷<br>大白菜(切片) 3.5 Kg<br>肉絲*貴美M 0.8 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg<br>金針菇 0.4 Kg<br>木耳絲 0.2 Kg<br>蒜末 0.1 Kg        | 炒有機空心菜<br>有機空心菜(切段)歐哥 4 Kg<br>蒜末 0.1 Kg                                 | 紅豆烤奶<br>麥香紅茶(60g*包) 0.01 包<br>二砂糖(1Kg*包) Kg<br>奶粉 Kg<br>紅豆(履歷)O Kg                                                     | 草莓麵包      | 醣類：<br>118 g<br>脂肪：<br>33.5 g<br>蛋白質：<br>45.6 g<br>熱量：<br>955.9大卡  | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 7.4<br>4.2<br>1.4<br>2.5<br>0.0<br>0.0 |
| 10月16日星期五 | 糙米飯       | 蔥油雞翅<br>雞翅(CAS) 70 支<br>紅辣椒(兩) 1 兩<br>青蔥(珠) 0.1 Kg<br>薑絲 0.1 Kg                            | 五彩魷魚<br>檸檬(國產) 2 粒<br>洋蔥(切絲) 2 Kg<br>魷魚圈(KG)Q 1.5 Kg<br>泰式酸甜醬(810g*罐) 1 罐<br>小黃瓜(切片) 1 Kg<br>紅甜椒(中丁) 1 Kg<br>黃甜椒(中丁) 1 Kg<br>蒜末 0.1 Kg | 蜜汁豆干(高)<br>大溪黑豆干(切9丁)*第JL 3 Kg<br>熟白芝麻 0.1 Kg                                                              | 炒有機小白菜<br>有機小白菜(切段)歐哥 4 Kg<br>薑絲 0.1 Kg                                 | 冬瓜豚骨湯<br>冬瓜(中丁) 1.5 Kg<br>中骨*陞輝 1 Kg<br>薑絲 0.1 Kg                                                                      | 芭樂        | 醣類：<br>109 g<br>脂肪：<br>30 g<br>蛋白質：<br>37.4 g<br>熱量：<br>855.6大卡    | 全穀雜糧類<br>豆魚蛋肉類<br>蔬菜類<br>油脂類<br>水果類<br>乳品類 | 5.6<br>3.5<br>1.7<br>2.5<br>1.1<br>0.0 |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/10/15

※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，不適合作其果敏體質者食用。

營養師：

午餐執秘：

校長：