

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 115學年度第一學期第8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19日星期一 | 白米飯      | 洋芋燉肉                                                                               | 清蒸肉圓                                                                                       | 蝦仁玉米                                                                                                        | 有機黑葉白菜                                                    | 養生大補湯                                                                              | 橘子                   | 醣類：    | 全穀雜糧類 | 6.7 |
| 餐數65      |          | 前腿肉丁*貴美M 6.5 Kg<br>馬鈴薯(中丁) 1.2 Kg<br>洋蔥(大丁) 1 Kg<br>胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg<br>蒜仁 0.1 Kg    | 肉圓(50g*奇津) 70 個                                                                            | 玉米粒(Q) 1.5 Kg<br>蝦仁(Q) 1.5 Kg<br>洋蔥(中丁) 1 Kg<br>粗絞肉*貴美M 0.6 Kg<br>毛豆仁 0.5 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg<br>蒜末 0.1 Kg | 有機黑葉白菜(切段)欽哥 4 Kg<br>蒜末 0.1 Kg                            | 白蘿蔔(中丁) 2 Kg<br>中骨*陞輝 1 Kg<br>當歸藥膳包 1 包<br>秀珍菇 0.5 Kg                              |                      | 123 g  | 豆魚蛋肉類 | 4.4 |
| 10月20日星期二 | 小米飯      | 三杯雞                                                                                | 醬燒肉末油腐                                                                                     | 紅蘿蔔絲炒蛋                                                                                                      | 有機青松菜                                                     | 金針肉絲湯                                                                              | 綜合堅果／香濃維也納牛奶軟法(68.5) | 醣類：    | 全穀雜糧類 | 9.2 |
| 餐數65      |          | 胥腿(胥腿丁CAS) 5.5 Kg<br>杏鮑菇(頭切塊) 1.5 Kg<br>九層塔 0.1 Kg<br>蒜仁 0.1 Kg<br>薑片 0.1 Kg       | 大四角油豆腐(55g*個)榮L 70 個<br>粗絞肉*貴美M 0.8 Kg<br>洋蔥(中丁) 0.6 Kg<br>毛豆仁 0.2 Kg<br>蒜末 0.1 Kg         | 雞蛋(kg)G 4 Kg<br>胡蘿蔔(切絲) 2 Kg                                                                                | 有機青松菜(切段*欽) 4 Kg<br>蒜末 0.1 Kg                             | 柴魚片(10g/包) 2 包<br>金針菇 1.2 Kg<br>肉絲*貴美M 1 Kg<br>青蔥(珠) 0.1 Kg<br>薑片 0.1 Kg           |                      | 146 g  | 豆魚蛋肉類 | 3   |
| 10月21日星期三 | 白油麵(10k) | 義大利肉醬                                                                              | 紅燒棒棒腿(65*25)                                                                               | 香Q滷蛋                                                                                                        | 韭香有機豆芽                                                    | 玉米濃湯                                                                               | 福樂優酪乳／香蕉             | 醣類：    | 全穀雜糧類 | 4.3 |
| 餐數65      |          | 粗絞肉*貴美M 2 Kg<br>玉米粒(Q) 1.5 Kg<br>洋蔥(中丁) 1.5 Kg<br>三色豆(CAS) 1 Kg<br>蘑菇醬(850g*罐) 1 罐 | 棒棒腿 70 支<br>蒜仁 0.1 Kg<br>薑片 0.1 Kg                                                         | 滷蛋(粒) 70 個                                                                                                  | 有機豆芽菜*淨芽 4 Kg<br>木耳絲 0.2 Kg<br>韭菜(切段) 0.1 Kg<br>蒜末 0.1 Kg | 玉米濃湯粉(75g*包)小 1 包<br>玉米粒(Q) 1 Kg<br>馬鈴薯(小丁) 1 Kg<br>雞蛋(kg)G 1 Kg<br>胡蘿蔔(小丁) 0.3 Kg |                      | 80.5 g | 豆魚蛋肉類 | 3.5 |
| 10月22日星期四 | 芝麻飯      | 古早味肉排                                                                              | 雙花燴炒魷魚                                                                                     | 小籠湯包                                                                                                        | 履歷油菜                                                      | 海芽蛋花湯                                                                              | 海苔                   | 醣類：    | 全穀雜糧類 | 5.5 |
| 餐數65      |          | 蒙家里肌肉排(片*永新) 70 片                                                                  | 冷凍白花菜(CAS) 2 Kg<br>冷凍青花菜(CAS) 2 Kg<br>生香菇(切) 1 Kg<br>魷魚圈(KG)Q 0.82 Kg<br>蒜仁 0.1 Kg         | 小籠湯包(25g*個)CAS 70 個                                                                                         | 履歷油菜(切段) 4 Kg<br>蒜末 0.1 Kg                                | 雞蛋(kg)G 1 Kg<br>大骨*米迪M 0.5 Kg<br>乾海芽 0.1 Kg<br>薑絲 0.1 Kg                           |                      | 89.5 g | 豆魚蛋肉類 | 2.6 |
| 10月23日星期五 | 糙米飯      | 香酥魚塊(*2)                                                                           | 八寶肉醬                                                                                       | 小瓜炆鮮菇                                                                                                       | 有機空心菜                                                     | 山藥豚骨湯                                                                              | 火龍果                  | 醣類：    | 全穀雜糧類 | 6.7 |
| 餐數65      |          | 風味魚塊(條*海寶)Q 140 條                                                                  | 鮮筍(切小丁) 2 Kg<br>油蔥酥(120g) 1 包<br>洋蔥(小丁) 1 Kg<br>粗絞肉*貴美M 1 Kg<br>碎豆干丁*榮洲L 1 Kg<br>蒜末 0.1 Kg | 小黃瓜(切片) 3 Kg<br>肉片*貴美M 1.2 Kg<br>杏鮑菇(頭切片) 1 Kg<br>胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg<br>木耳絲 0.2 Kg<br>蒜末 0.1 Kg                 | 有機空心菜(切段)欽哥 4 Kg<br>薑絲 0.1 Kg                             | 山藥(中丁) 2 Kg<br>中骨*陞輝 1 Kg<br>薑片 0.1 Kg                                             |                      | 125 g  | 豆魚蛋肉類 | 3.0 |

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/10/28

※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：