

# P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 115學年度第一學期第9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        |     |                  |                     |                      |                   |                  |          |         |       |     |
| 10月27日星期二 | 紅藜飯 | 歡樂鹹水雞            | 黃金蝦捲(加)             | 海風脆瓜(171mg)          | 有機黑葉白菜            | 薑絲海芽湯            | 綜合堅果     | 醣類：     | 全穀雜糧類 | 5   |
| 餐數        |     | 骨髓(骨髓丁CAS) 6 Kg  | 蝦風味捲(條*立品CAS) 70 條  | 豆干片*榮洲L 2 Kg         | 有機黑葉白菜(切段)歐哥 4 Kg | 大骨*米迪M 0.5 Kg    |          | 81 g    | 豆魚蛋肉類 | 3.3 |
| 65        |     | 冷凍玉米筍 0.6 Kg     |                     | 小黃瓜(切片) 1.2 Kg       | 薑絲 0.1 Kg         | 乾海芽 0.1 Kg       |          | 脂肪：     | 蔬菜類   | 1.2 |
|           |     | 脆筍片 0.6 Kg       |                     | 海帶根 1.2 Kg           |                   | 薑絲 0.1 Kg        |          | 29 g    | 油脂類   | 2.5 |
|           |     | 櫛瓜(切片) 0.6 Kg    |                     | 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg       |                   |                  |          | 蛋白質：    | 水果類   | 0.0 |
|           |     | 青蔥(珠) 0.1 Kg     |                     | 蒜末 0.1 Kg            |                   |                  |          | 34.3 g  | 乳品類   | 0.0 |
|           |     |                  |                     |                      |                   |                  |          | 熱量：     |       |     |
|           |     |                  |                     |                      |                   |                  |          | 722.2大卡 |       |     |
| 10月28日星期三 | 刈包  | 鮮蔬麵疙瘩            | 滷肉排                 | 香滷細腐                 | 有機小松菜             | 鮮筍什錦湯            | 福樂優酪乳、柳丁 | 醣類：     | 全穀雜糧類 | 5   |
| 餐數        |     | 麵疙瘩(盛家) 9 Kg     | 蝦機里肌肉片(60g*陸廣) 70 片 | 中三角油豆腐(34g*固)菜L 70 個 | 有機小松菜(切段)歐哥 4 Kg  | 蛤仔(Q) 1.5 Kg     |          | 101.9 g | 豆魚蛋肉類 | 3.1 |
| 65        |     | 乾香菇絲(兩) 1 兩      | 滷包 1 個              | 滷包 1 個               | 蒜末 0.1 Kg         | 鮮筍(切絲) 1.5 Kg    |          | 脂肪：     | 蔬菜類   | 1.0 |
|           |     | 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg   | 青蔥(切段) 0.1 Kg       |                      |                   | 蝦米(冬蝦*兩) 1 兩     |          | 30.8 g  | 油脂類   | 2.5 |
|           |     | 韭菜(切段) 0.2 Kg    |                     |                      |                   | 肉絲*貴美M 1 Kg      |          | 蛋白質：    | 水果類   | 0.9 |
|           |     | 芹菜(珠) 0.1 Kg     |                     |                      |                   |                  |          | 38.3 g  | 乳品類   | 0.7 |
|           |     | 青蔥(珠) 0.1 Kg     |                     |                      |                   |                  |          | 熱量：     |       |     |
|           |     |                  |                     |                      |                   |                  |          | 838大卡   |       |     |
| 10月29日星期四 | 芝麻飯 | 清蒸海上鮮(80mg)      | 烤洋芋起司蛋(130m         | 鮮炒春雨                 | 蒜香油菜              | 玉米豚骨湯            | 海苔       | 醣類：     | 全穀雜糧類 | 5   |
| 餐數        |     | 鯊魚(切丁*CAS) 7 Kg  | 雞蛋(kg)G 3 Kg        | 豆芽菜 3.5 Kg           | 履歷油菜(切段) 4 Kg     | 冷凍玉米塊(Q) 2.3 Kg  |          | 83 g    | 豆魚蛋肉類 | 3   |
| 65        |     | 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒  | 馬鈴薯(切絲) 1.5 Kg      | 冬粉(Kg*小捆) 1.2 Kg     | 蒜末 0.1 Kg         | 中骨*陸輝 1 Kg       |          | 脂肪：     | 蔬菜類   | 1.6 |
|           |     | 洋蔥(切絲) 0.6 Kg    | 冷凍青花菜(CAS) 1.2 Kg   | 粗絞肉*貴美M 1 Kg         |                   | 芹菜(珠) 0.1 Kg     |          | 27.5 g  | 油脂類   | 2.5 |
|           |     | 青蔥(切段) 0.1 Kg    | 單色乳酪絲(分裝*華冠) 0.3 Kg | 胡蘿蔔(切絲) 0.4 Kg       |                   |                  |          | 蛋白質：    | 水果類   | 0.0 |
|           |     | 蒜末 0.1 Kg        |                     | 木耳絲 0.2 Kg           |                   |                  |          | 32.6 g  | 乳品類   | 0.0 |
|           |     |                  |                     |                      |                   |                  |          | 熱量：     |       |     |
|           |     |                  |                     |                      |                   |                  |          | 709.9大卡 |       |     |
| 10月30日星期五 | 五穀飯 | 吸血鬼茄汁燉肉          | 搞怪電話線               | 蜀黍愛搗蛋                | 骷髏野菜              | 漂浮幽靈             | 甘露梨      | 醣類：     | 全穀雜糧類 | 5   |
| 餐數        |     | 前腿肉丁*貴美M 3 Kg    | 海茸(切小段) 2.5 Kg      | 雞蛋(kg)G 3.5 Kg       | 冷凍青花菜(CAS) 4 Kg   | 桂冠小雲吞(12粒/盒) 6 盒 |          | 136.5 g | 豆魚蛋肉類 | 3.2 |
| 65        |     | 軟骨丁*陸輝 2 Kg      | 肉絲*貴美M 0.6 Kg       | 玉米粒(Q) 1.5 Kg        | 洋菇罐頭(425g*罐) 1 罐  | 履歷小白菜(切段) 1 Kg   |          | 脂肪：     | 蔬菜類   | 1.5 |
|           |     | 可果美蕃茄糊(860g) 1 罐 | 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg      | 青蔥(珠) 0.1 Kg         | 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg    | 芹菜(珠) 0.1 Kg     |          | 28.5 g  | 油脂類   | 2.5 |
|           |     | 洋蔥(大丁) 0.5 Kg    | 九層塔 0.1 Kg          |                      | 蒜末 0.1 Kg         |                  |          | 蛋白質：    | 水果類   | 3.6 |
|           |     | 胡蘿蔔(中丁) 0.3 Kg   | 薑絲 0.1 Kg           |                      |                   |                  |          | 33.9 g  | 乳品類   | 0.0 |
|           |     | 青蔥(切段) 0.1 Kg    |                     |                      |                   |                  |          | 熱量：     |       |     |
|           |     |                  |                     |                      |                   |                  |          | 938.1大卡 |       |     |

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，不適合作其果敏體質者食用。

營養師： 午餐執秘： 校長：