P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 115學年度第一學期第10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		
11月2日星期一 餐數65	白米飯	萬巒豬腳 豬腳丁*貴美M 6 Kg 八角粒(兩) 1 兩 青蔥(切段) 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	香Q滷蛋 滷蛋(粒) 70 個	鄉村野菜 冷凍青花菜(CAS) 4 Kg 肉片*貴美M 1 Kg 冷凍玉米筍 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜(切段*飲哥) 4 Kg 蒜末 0.1 Kg	冬菜鴨湯 冬菜(兩) 2 兩 鴨丁(Q) 2 Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg	芭樂	醣類：106 g 脂肪：31.5 g 蛋白質：39 g 熱量：863.5大卡	全穀雜糧類 5.5 豆魚蛋肉類 3.8 蔬菜類 1.4 油脂類 2.5 水果類 1.1 乳品類 0.0	
11月3日星期二 餐數65	紫米飯	栗子燒雞 骨腿(骨腿丁CAS) 6 Kg 栗子 1 Kg 薑片 0.1 Kg	肉燥油腐(高鈣) 大四角油豆腐(55g*個)第L 70 個 粗絞肉*貴美M 0.6 Kg 蒜末 0.1 Kg	竹筍炒肉絲 鮮筍(切粗絲) 4 Kg 肉絲*貴美M 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.4 Kg 木耳絲 0.2 Kg	有機小松菜 有機小松菜(切段)飲哥 4 Kg 蒜末 0.1 Kg	綜合火鍋湯 高麗菜(粗絲) 1.5 Kg 凍豆腐(大丁*榮)L 1.2 Kg 大骨*米迪M 0.4 Kg 金針菇 0.4 Kg 非基改豆皮角 0.2 Kg	綜合堅果/純蜂蜜蛋糕(830*65)	醣類：91 g 脂肪：31 g 蛋白質：38.6 g 熱量：797.4大卡	全穀雜糧類 5.5 豆魚蛋肉類 3.7 蔬菜類 1.7 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
11月4日星期三 餐數65	芝麻飯	立冬暖心麻油雞炊飯 清雞肉丁*CAS耀陞 4.5 Kg 高麗菜(切片) 3 Kg 乾香菇朵(兩) 1 兩 薑片 0.1 Kg	黑貓肉包 醬燒小肉包(30g*桂冠) 70 個	蝦仁滑蛋 雞蛋(kg)G 3.5 Kg 蝦仁(Q) 1.2 Kg 洋蔥(中丁) 1 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	韭香有機豆芽 有機豆芽菜*淨芽 3.5 Kg 木耳絲 0.2 Kg 韭菜(切段) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔(中丁) 2 Kg 冷凍玉米塊(Q) 1.2 Kg 大骨*米迪M 1 Kg 芹菜(珠) 0.1 Kg	福樂優酪乳/柳丁	醣類：103.5 g 脂肪：29 g 蛋白質：35.6 g 熱量：817.4大卡	全穀雜糧類 5.5 豆魚蛋肉類 3.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0.9 乳品類 0.7	
11月5日星期四 餐數65	白米飯	古早味豬排 豪家里肌肉排(片*永新) 70 片	佛蒙特蘋香咖哩 馬鈴薯(中丁) 4 Kg 洋蔥(中丁) 1 Kg 佛蒙特咖哩塊(230g*甜味) 1 盒 冷凍玉米筍 0.6 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg	芋香四色 玉米粒(Q) 2.5 Kg 粗絞肉*貴美M 1 Kg 新鮮芋頭(小丁) 1 Kg 三色豆(CAS) 0.6 Kg	有機高麗菜 有機高麗菜(片)*桃園 4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	桂圓紅棗雙圓湯 二砂糖(1Kg*包) 1 包 地瓜圓(600g*包) 1 包 芋圓(600g*包) 1 包 桂圓肉-KG 0.2 Kg 紅棗 0.1 Kg	奶酥麵包	醣類：87.5 g 脂肪：23 g 蛋白質：26.7 g 熱量：663.8大卡	全穀雜糧類 5.5 豆魚蛋肉類 2.1 蔬菜類 1.0 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
11月6日星期五 餐數65	胚芽米飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚(110片*Q)約45g 70 片	炸醬炒五丁(高鈣) 非基改甜麵醬(150g)N 2 包 豆干丁*榮洲L 2 Kg 小黃瓜(小丁) 1.2 Kg 杏鮑菇(頭小丁) 0.5 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.5 Kg 毛豆仁 0.4 Kg	傳統滷白菜 大白菜(切片) 3.5 Kg 肉絲*貴美M 0.6 Kg 金針菇 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 木耳絲 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機青江菜 有機青江菜(切段*飲) 4 Kg 蒜末 0.1 Kg	辣椒雞湯(骨腿丁代 骨腿(骨腿丁CAS) 3 Kg 鮮筍(中丁) 1.5 Kg 剝皮辣椒(600g*龍宏)北 1 罐 蒜仁 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	綜合堅果	醣類：97.5 g 脂肪：27.5 g 蛋白質：34.7 g 熱量：776.3大卡	全穀雜糧類 5.8 豆魚蛋肉類 3.0 蔬菜類 2.1 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336 2026/11/3

※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：