P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 115學年度第一學期第11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9日星期一 餐數 47	小米飯(47)	南蠻鴨肉 鴨丁(Q) 4.5 Kg 柴魚片(10g/包) 2 包 小四角油豆腐丁(Kg*箱)L 1 Kg 洋蔥(中丁) 0.6 Kg 蒜末 0.1 Kg	鮮魷綠花椰 冷凍青花菜(CAS) 2.5 Kg 彩椒(切片) 0.6 Kg 魷魚圈(KG)Q 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 鴻喜菇 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	蠔油蘿蔔糕(冷主) 蘿蔔糕(50g*50片)小 50 片	履歷蚵白菜 履歷蚵白菜(切段) 2.5 Kg 薑絲 0.1 Kg	玉米蛋花湯 青蔥珠(兩) 1 兩 玉米粒(Q) 1 Kg 雞蛋(kg)G 0.5 Kg	橘子	醣類：91.5 g 脂肪：22.5 g 蛋白質：24.5 g 熱量：666.5大卡	全穀雜糧類 4.5 豆魚蛋肉類 2.0 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 1.1 乳品類 0.0	
11月10日星期二 餐數 70	高鈣芝麻飯(78g)	爆汁香雞排(加) 沾粉蜜汁香雞排(200克*宏) 70 片	烤洋芋起司蛋(129g 雞蛋(kg)G 3 Kg 馬鈴薯(切絲) 1.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 單色乳酪絲(分裝*華冠) 0.4 Kg 毛豆仁 0.3 Kg	山東滷味 大溪黑豆干(切9丁*箱)L 3 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 2.5 Kg 滷包 1 個 青蔥(切段) 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	韭香有機豆芽 有機豆芽菜*淨芽 4 Kg 木耳絲 0.2 Kg 韭菜(切段) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	冬瓜蛤仔湯 冬瓜(中丁) 2.5 Kg 蛤仔(Q) 1 Kg 薑絲 0.1 Kg	綜合堅果/乳酪蒸果子咸風	醣類：75 g 脂肪：41.5 g 蛋白質：51.1 g 熱量：877.9大卡	全穀雜糧類 4.5 豆魚蛋肉類 5.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
11月11日星期三 餐數 70	白米飯	韓式肉片(拌飯) 火鍋肉片*貴美 3 Kg 大白菜(切片) 1.8 Kg 玉米粒(Q) 1.5 Kg 洋蔥(切絲) 1.2 Kg 小黃瓜(切絲) 1 Kg 韓式辣椒醬(170g) 1 盒 海苔絲(50g)分裝 1 包 蒜末 0.1 Kg	紅燒雞腿($65*28) 棒棒腿D6*CAS*醃 70 支	奶皇包 小奶黃包(32g*南山) 70 個	有機青松菜 有機青松菜(切段*欽) 4 Kg 蒜末 0.1 Kg	人蔘糯米雞湯 骨腿(骨腿丁CAS) 1.5 Kg 人蔘雞中藥包 1 包 圓糯米O 0.3 Kg 枸杞 0.1 Kg 紅棗 0.1 Kg	福樂優酪乳/百香果	醣類：88.5 g 脂肪：31 g 蛋白質：36.1 g 熱量：777.4大卡	全穀雜糧類 4.5 豆魚蛋肉類 3.7 蔬菜類 1.2 油脂類 2.5 水果類 1.0 乳品類 0.6	
11月12日星期四 餐數 70	糙米飯	麻婆魚丁 鯊魚(切丁*Q) 8.5 Kg 粗絞肉*貴美M 1 Kg 辣豆瓣醬(3K*十全) 1 桶 青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	茶葉蛋 茶葉蛋 70 個	洋蔥豬柳 豆干片*榮洲L 2.5 Kg 洋蔥(切絲) 1.5 Kg 豬柳*貴美M 1.2 Kg 彩椒(切粗絲) 0.3 Kg 青蔥(切段) 0.1 Kg	機荷葉白菜 (102mg 有機荷葉白菜(切段) 4 Kg 薑絲 0.1 Kg	味噌豆腐湯(75mg) 味噌(140g*包) 3 包 洋蔥(中丁) 1 Kg 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 小魚干(KG*) 0.1 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	海苔	醣類：72.5 g 脂肪：39 g 蛋白質：47.1 g 熱量：829.4大卡	全穀雜糧類 4.5 豆魚蛋肉類 5.3 蔬菜類 1.0 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
11月13日星期五 餐數 70	五穀飯(高鈣日)	香濃咖哩雞($1*105 骨腿(骨腿丁CAS) 6 Kg 馬鈴薯(中丁) 1.5 Kg 洋蔥(中丁) 1.2 Kg 佛蒙特咖哩塊(230g*甜味) 1 盒 佛蒙特咖哩塊230g*甜味$代 1 盒 胡蘿蔔(中丁) 0.6 Kg	海風脆瓜(165mg) 小黃瓜(小丁) 1.2 Kg 玉米粒(CAS) 1.2 Kg 豆干丁*榮洲L 1.2 Kg 粗絞肉*貴美M 1 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	酥炸蝦捲(加) 蝦風味捲(條*立品CAS) 70 條	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	美味關東煮 柴魚片(10g/包) 2 包 白蘿蔔(中丁) 2 Kg 冷凍玉米塊(Q) 1 Kg 小四角油豆腐丁(Kg*箱)L 0.8 Kg 大骨*米迪M 0.5 Kg	水蜜桃蘋果	醣類：89.5 g 脂肪：31 g 蛋白質：36.3 g 熱量：782.2大卡	全穀雜糧類 4.5 豆魚蛋肉類 3.7 蔬菜類 1.4 油脂類 2.5 水果類 1.0 乳品類 0.0	

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

※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
不適合對其果敏體質者食用。

營養師： 午餐執秘： 校長：