P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 115學年度第一學期第12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16日星期一 餐數65	小米飯	銅板烤肉 前腿肉片*米迪M 4 Kg 洋蔥(切絲) 1 Kg 豆芽菜 0.6 Kg 韓式泡菜 0.5 Kg 小黃瓜(切絲) 0.4 Kg 青蔥(切段) 0.1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	蝦仁田園玉米 玉米粒(Q) 2.5 Kg 馬鈴薯(小丁) 1 Kg 蝦仁(Q) 1 Kg 粗絞肉*貴美M 0.5 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2 Kg 毛豆仁 0.1 Kg	香蔥吉拿棒 香蔥吉拿棒(約40g*條) 70 條	有機空心菜 有機空心菜(切段)飲哥 4 Kg 蒜末 0.1 Kg	紫菜魚丸湯 小虱目魚丸(Q) 1 Kg 大骨*米迪M 0.5 Kg 乾海芽 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	水果	醣類：122.5 g 脂肪：26 g 蛋白質：33.4 g 熱量：857.6大卡	全穀雜糧類 6.7 豆魚蛋肉類 2.7 蔬菜類 1.1 油脂類 2.5 水果類 1.1 乳品類 0.0 鈣 106.4mg	
11月17日星期二 餐數65	紅薏仁飯	樹子蒸魚($25*68) 鱸魚清肉片(片)Q$代 68 片 鱸魚清肉片(片)Q備品 5 片 樹子(380g/罐) 1 罐 青蔥(切段) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	蜜汁豆干 小豆干對切三角*榮L 3 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 2 Kg 滷包 1 個 熟白芝麻 0.1 Kg	蕃茄炒蛋 雞蛋(kg)G 4 Kg 蕃茄丁罐頭(400g*罐) 2 罐 蕃茄醬(700g*罐) 1 罐 青蔥(珠) 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	刺瓜排骨湯 胡瓜(中丁) 2.5 Kg 中骨*陞煇 1 Kg	綜合堅果	醣類：101.5 g 脂肪：30.5 g 蛋白質：39.2 g 熱量：837.3大卡	全穀雜糧類 6.3 豆魚蛋肉類 3.6 蔬菜類 1.4 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0 鈣 249.9mg	
11月18日星期三 餐數65	白米飯	滷豬排 醃製帳里肌肉排(60g*貴美 70 片 八角粒(兩) 1 兩 青蔥(切段) 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	刈包 鮮奶刈包(45g/南山) 70 個	炒酸菜絲 花生糖粉(200g*包) 7 包 紅辣椒(條) 3 條 酸菜絲(醃) 1.5 Kg	有機小松菜 有機小松菜(切段)飲哥 4 Kg 蒜末 0.1 Kg	竹筍肉絲鹹粥 鮮筍(切絲) 3 Kg 前腿肉絲*米迪M 1.5 Kg 油蔥酥(120g) 1 包 蝦米(冬蝦*兩) 1 兩 大骨*米迪M 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 芹菜(珠) 0.2 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg	福樂優酪乳	醣類：126.9 g 脂肪：27.8 g 蛋白質：39.4 g 熱量：915.4大卡	全穀雜糧類 7.4 豆魚蛋肉類 2.5 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.7 鈣 239.0mg	
11月19日星期四 餐數65	地瓜飯	炙燒雞翅 雞翅(CAS)醃 70 支	小籠湯包 小籠湯包(25g*個)CAS 70 個	蒲瓜鮮燴 蝦皮(兩) 65 兩 蒲瓜(中丁) 3.5 Kg 前腿肉絲*米迪M 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 秀珍菇 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機莧菜 有機莧菜(切段*飲哥)彰化 4 Kg 蒜末 0.1 Kg	榨菜肉絲湯 榨菜絲(醃) 1.2 Kg 前腿肉絲*米迪M 1 Kg 大骨*米迪M 0.5 Kg 薑絲 0.1 Kg	可可奶油麵包	醣類：130.5 g 脂肪：29 g 蛋白質：41 g 熱量：947大卡	全穀雜糧類 8.2 豆魚蛋肉類 3.3 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0 鈣 136.0mg	
11月20日星期五 餐數65	高鈣芝麻飯	鹹酥雞 醃製雞胸丁(Q*卜蜂) 6 Kg 九層塔 0.1 Kg	肉燥滷蛋 白煮蛋(去殼*個) 70 個 豆干丁*榮洲L 1.2 Kg 滷包 1 個 粗絞肉*貴美M 1 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	鄉村野菜 冷凍青花菜(CAS) 3.5 Kg 冷凍玉米筍(片) 0.5 Kg 前腿肉絲*米迪M 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 雪白菇 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機白菜滷 有機包心白菜(切片*桃) 4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	香菇雞湯 白蘿蔔(中丁) 2 Kg 骨腿(骨腿丁CAS) 1 Kg 生香菇(切) 0.3 Kg 紅棗 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	水果	醣類：110.5 g 脂肪：35 g 蛋白質：44.6 g 熱量：935.4大卡	全穀雜糧類 5.7 豆魚蛋肉類 4.5 蔬菜類 1.7 油脂類 2.5 水果類 1.1 乳品類 0.0 鈣 150.4mg	

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品，不適合對其果敏體質者食用。

營養師： 午餐執秘： 校長：