P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 115學年度第一學期第13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23日星期一 餐數 70	地瓜飯	無錫排骨 小排骨肉多*米迪M 3.5 Kg 前腿肉丁*貴美M 3.5 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3 Kg 青蔥(切段) 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg	小魚乾花生 豆干丁*榮洲L 3 Kg 紅辣椒(條) 2 條 小魚干(KG*) 0.5 Kg 油花生 0.5 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	蔥燒豆腐 洋蔥(中丁) 1 Kg 薄豆腐(小丁4.2K)L 1 盤 粗絞肉*貴美M 0.8 Kg 青蔥(切段) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	蒜香四季豆 冷凍四季豆(長的) 4 Kg 木耳絲 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	筍香大骨湯 鮮筍(切片) 2.5 Kg 大骨*米迪M 0.6 Kg 薑片 0.1 Kg	芭樂	醣類：89 g 脂肪：40.5 g 蛋白質：49.5 g 熱量：918.5大卡	全穀雜糧類 4.5 豆魚蛋肉類 5.6 蔬菜類 1.3 油脂類 2.5 水果類 1.0 乳品類 0.0	
11月24日星期二 餐數 70	紅薏仁飯	日式洋芋燉雞 骨腿(骨腿丁CAS) 6 Kg 馬鈴薯(中丁) 2 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.6 Kg 青蔥(切段) 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg	火山肉圓(冷主) 肉圓(50g*奇津) 70 個	鹽味毛豆莢 毛豆莢(CAS) 3.5 Kg 粗粒黑胡椒(兩) 1 兩 蒜末 0.1 Kg	滷有機白菜 有機包心白菜(切片*桃) 4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg	酸菜豬血湯(醃) 豬血切中丁(豬血湯用) 2.5 Kg 油蔥酥(120g) 1 包 酸菜絲(醃) 0.5 Kg 大骨*米迪M 0.3 Kg 韭菜 0.1 Kg	綜合堅果／杯子蛋糕($39*68)	醣類：71.5 g 脂肪：27 g 蛋白質：30.1 g 熱量：649.4大卡	全穀雜糧類 4.5 豆魚蛋肉類 2.9 蔬菜類 0.8 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
11月25日星期三 餐數 70	白米飯	魷魚羹 大白菜(切片) 2.5 Kg 前腿肉絲*米迪M 1.2 Kg 雞蛋(kg)G 1.2 Kg 魷魚圈(KG)Q 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 金針菇 0.4 Kg 木耳絲 0.2 Kg	滷海帶片 海帶片 70 片 滷包 1 個	濃郁黑金包(冷) 芝麻包(南山)小 70 個	有機小松菜 有機小松菜(切段)欽哥 4 Kg 蒜末 0.1 Kg	沙茶魷魚羹湯 鮮筍(切絲) 3 Kg 油蔥酥(120g) 1 包 沙茶醬(737g/罐) 1 罐 九層塔 0.1 Kg	香蕉／福樂優酪乳	醣類：103.2 g 脂肪：20.9 g 蛋白質：25.2 g 熱量：701.7大卡	全穀雜糧類 5.1 豆魚蛋肉類 1.2 蔬菜類 1.8 油脂類 2.5 水果類 0.7 乳品類 0.6	
11月26日星期四 餐數 70	燕麥飯	黃金魷花排(加) 魷花排(80入*CAS)50g 70 片	肉醬螺旋麵 螺旋麵(500g*包) 3 包 粗絞肉*貴美M 2 Kg 玉米粒(Q) 1.2 Kg 蘑菇醬(850g*罐) 1 罐 胡蘿蔔(小丁) 0.5 Kg 三色豆(CAS) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	玉筍西蘭花 冷凍青花菜(CAS) 4 Kg 前腿肉片*米迪M 0.6 Kg 冷凍玉米筍 0.3 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 蒜末 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	麥茶山粉圓 麥茶(60g*包) 3 包 二砂糖(1Kg*包) 1 包 山粉圓 0.6 Kg	海苔	醣類：106 g 脂肪：24 g 蛋白質：30.7 g 熱量：762.8大卡	全穀雜糧類 6.6 豆魚蛋肉類 2.3 蔬菜類 1.4 油脂類 2.5 水果類 0.0 乳品類 0.0	
11月27日星期五 餐數 70	高鈣芝麻飯	海結燒肉(137mg) 前腿肉丁*貴美M 5 Kg 小干切四丁(滷味用*榮)L 1.5 Kg 滷包 1 個 海帶結 1 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3 Kg 薑片 0.1 Kg	高鈣馬鈴薯蒸蛋 蒸蛋紙(張) 7 張 雞蛋(kg)G 3.5 Kg 玉米粒(Q) 1 Kg 馬鈴薯(切絲) 1 Kg 單色乳酪絲(分裝*華冠) 0.5 Kg	蒜味金絲菇 鮮筍(切絲) 2.5 Kg 金針菇 1.5 Kg 前腿肉絲*米迪M 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	花團錦簇 冷凍青花菜(CAS) 4.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	狗尾雞湯 白蘿蔔(中丁) 2 Kg 骨腿(骨腿丁CAS) 1 Kg 霸王狗尾雞(60g*新光) 1 包 薑片 0.1 Kg	奇異果	醣類：100.5 g 脂肪：32 g 蛋白質：40.9 g 熱量：853.6大卡	全穀雜糧類 5.9 豆魚蛋肉類 3.9 蔬菜類 1.8 油脂類 2.5 水果類 0.2 乳品類 0.0	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336 2026/11/25

※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：