

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 112學年度第一學期第21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		
1月15日 星期一	白米飯	麻油松阪豬	洋蔥炒蛋	炸物雙拼	履歷青江菜	巧達濃湯		醣類:	全穀雜糧類	5.9
		前腿肉片*米迪M 6 Kg 高麗菜(切片) 1.5 Kg 杏鮑菇(切片) 1 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg 枸杞 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 6 Kg 洋蔥(切絲) 3 Kg 三色豆(CAS) 1 Kg 青蔥(珠) 0.2 Kg	薯條 4.5 Kg 甜不辣(切絲)立品CAS 3 Kg	履歷青江菜(切段) 7 Kg 蒜仁 0.1 Kg	馬鈴薯(小丁) 1.5 Kg 玉米粒(Q) 1 Kg 玉米濃湯粉(1K) 1 包 雞蛋(kg)G 1 Kg 洋蔥(小丁) 0.6 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg		96 g 脂肪: 28 g 蛋白質: 35 g 熱量: 776大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.1 1.5 2.5 0.0 0.0
1月16日 星期二	小米飯	咖哩雞	鮮筍什錦	魯貢丸	有機油菜	冬瓜魚丸湯		醣類:	全穀雜糧類	5.0
		骨腿(骨腿丁CAS) 6.5 Kg 馬鈴薯(大丁) 1.5 Kg 咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒 洋蔥(大丁) 1 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg	鮮筍(切絲) 4.5 Kg 前腿肉絲*米迪M 1 Kg 生香菇 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 蒜末 0.1 Kg	大貢丸(慶豐*粒) 90 粒 滷包 1 個	有機油菜(切段*順) 7 Kg 蒜仁 0.1 Kg	冬瓜(中丁) 3 Kg 小虱目魚丸(Q) 1 Kg 大骨*米迪M 0.6 Kg 薑片 0.2 Kg		83.5 g 脂肪: 25.5 g 蛋白質: 29.9 g 熱量: 683.1大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	2.6 1.7 2.5 0.0 0.0
1月17日 星期三	白米飯	什錦肉羹	麥香雞	大漢堡	美味有機蚵白菜	筍絲爆皮湯	水果	醣類:	全穀雜糧類	6.7
		肉羹(慶豐) 2 Kg 前腿肉絲*米迪M 1.5 Kg 雞蛋(kg)G 1.2 Kg 油蔥酥(150g) 1 包 木耳絲 0.3 Kg 芹菜(珠) 0.2 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg	雞堡(CAS) 85 片 蕃茄醬包(包) 85 包	漢堡皮(60克*全聯) 83.25 個	有機蚵白菜(切段*順) 7 Kg 蒜仁 0.1 Kg	大白菜(切片) 3 Kg 菜筍(切絲) 1.5 Kg 爆皮(KG) 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜泥 0.1 Kg		128.5 g 脂肪: 18.5 g 蛋白質: 23.2 g 熱量: 773.3大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	1.2 1.4 2.5 1.4 0.0
1月18日 星期四	紫米飯	蒲燒鯛魚	韓式雜菜	蜜汁魚板	有機高麗菜	白玉可可歐雷		醣類:	全穀雜糧類	5.6
		蒲燒鯛魚(110片*Q約45g) 85 片 熟白芝麻(兩) 1 兩 洋蔥(切絲) 1 Kg	韓式冬粉(500g) 3 包 履歷菠菜(切段) 2 Kg 熟白芝麻(兩) 1 兩 金針菇 1 Kg 洋蔥(切細絲) 0.6 Kg 生香菇(切) 0.5 Kg 前腿肉絲*米迪M 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	大黑輪片(如記CAS) 85 片 熟白芝麻(兩) 1 兩 烤肉醬(240g) 1 瓶	有機高麗菜(片) 7 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	白粉圓(KG) 1.5 Kg 二砂糖(1Kg*包) 1 包 可可粉-香濃(1K*包) 1 包 奶粉 0.5 Kg		91 g 脂肪: 25 g 蛋白質: 30.1 g 熱量: 709.4大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	2.5 1.4 2.5 0.0 0.0
1月19日 星期五	白米飯	傳香肉燥	栗子燒白菜	番茄炒蛋	炒有機黑葉白菜(縣)	味噌豆腐湯		醣類:	全穀雜糧類	5.0
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 7 Kg 油蔥酥(150g) 1 包 碎瓜 1 Kg 青蔥 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	大白菜(切片) 5 Kg 新鮮芋頭(大丁) 1.5 Kg 蝦米(冬蝦*兩) 1 兩 栗子 0.6 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 4 Kg 牛蕃茄(中丁) 3 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機黑葉白菜(切段*高甲) 7 Kg 薑絲 0.1 Kg	薄豆腐(小丁4.3K) 1 盤 味噌(1K*包)N 1 包 青蔥(珠) 0.1 Kg		80.5 g 脂肪: 28.5 g 蛋白質: 33.5 g 熱量: 712.5大卡	豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.2 1.1 2.5 0.0 0.0

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/1/9

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

營養師：

午餐執秘：

校長：