

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 112學年度第二學期第3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		
2月26日 星期一	白米飯	可樂豬腳	咖哩什錦	麥克雞塊	炒有機油菜	紫菜雪花湯	水果	醣類： 77.5 g 脂肪： 29.5 g 蛋白質： 34.4 g 熱量： 713.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.9 3.4 0.8 2.5 0.0 0.0
		豬腳丁*米迪M 5.5 Kg	馬鈴薯(中丁) 4 Kg	麥克雞塊(個) 154 個	有機油菜(切段*欵哥) 7 Kg	紫菜(150g) 1 個				
		前腿肉丁*米迪M 2.5 Kg	咖哩粉(600g*小磨坊) 1 盒	麥克雞塊(個)備品 10 個	蒜末 0.1 Kg	大骨*米迪M 1 Kg				
		可樂(600ml*瓶) 1 瓶	洋蔥(中丁) 1 Kg			雞蛋(kg)G 1 Kg				
		老薑片 0.1 Kg	豬絞肉(絞肉*米迪M) 1 Kg			青蔥(珠) 0.1 Kg				
		青蔥(切段) 0.1 Kg	胡蘿蔔(中丁) 0.3 Kg							
餐數	76									
2月27日 星期二	五穀飯	冰糖醬鴨	玉米蝦仁滑蛋	回鍋肉片	炒有機味美菜	養生山藥湯	綜合堅果	醣類： 112 g 脂肪： 29 g 蛋白質： 38.4 g 熱量： 862.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	7.1 3.3 1.1 2.5 0.0 0.0
		鴨丁(Q) 7.5 Kg	玉米粒(Q) 4 Kg	豆干片*榮洲L 2.5 Kg	有機味美菜(切*順) 7 Kg	山藥(中丁) 3 Kg				
		大溪黑豆干(切9丁*榮)L 1.5 Kg	雞蛋(kg)G 2.5 Kg	洋蔥(切絲) 2 Kg	蒜末 0.1 Kg	枸杞(兩) 1 兩				
		瓶宏甜麵醬(非基改*450g)N 1 桶	蝦仁(Q) 1.2 Kg	前腿肉片*米迪M 1.2 Kg		小排骨肉多*米迪M 1 Kg				
		青蔥(切段) 0.1 Kg	青蔥(珠) 0.2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg		薑絲 0.1 Kg				
		薑片 0.1 Kg		青蔥(切段) 0.1 Kg						
餐數	77									
2月29日 星期四	白米飯	香酥肉魚	打拋豬肉	蛋酥白菜滷	有機青江菜	紅豆紫米湯	元本山付味海苔(※)	醣類： 109.5 g 脂肪： 26 g 蛋白質： 34.1 g 熱量： 808.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.7 2.7 1.8 2.5 0.0 0.0
		肉魚(尾*CAS) 76 尾	牛蕃茄(大丁) 2.5 Kg	大白菜(切片) 4.5 Kg	有機青江菜(切段*欵) 7 Kg	紅豆(履歷) 2 Kg				
		肉魚(尾*備品*CAS) 5 片	豬絞肉(絞肉*米迪M) 2.5 Kg	雞蛋(kg)G 1.2 Kg	蒜末 0.1 Kg	二砂糖(1Kg*包) 1 包				
			洋蔥(中丁) 1.5 Kg	蝦米(冬蝦*兩) 1 兩		紫米 1 Kg				
			泰式甜雞醬(810g*福華) 1 罐	非基改豆皮 0.6 Kg						
			九層塔(去梗) 0.1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg						
餐數	75									
3月1日 星期五	白米飯	香蒜骰子豬	番茄炒蛋	翡翠魷魚	蒜香有機高麗菜	一品冬瓜湯	水果	醣類： 95 g 脂肪： 27.5 g 蛋白質： 33.5 g 熱量： 761.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 3.0 2.5 2.5 0.5 0.0
		前腿肉丁*米迪M 6 Kg	牛蕃茄(大丁) 4 Kg	小黃瓜(切片) 3.5 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 7 Kg	冬瓜(中丁) 4 Kg				
		洋蔥(中丁) 2.5 Kg	雞蛋(kg)G 4 Kg	水發魷魚 1.5 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg	小排骨*米迪M 1 Kg				
		彩椒(中丁) 1 Kg	蕃茄醬(700g*罐) 1 罐	魚板絲(國產) 1 Kg	木耳絲 0.2 Kg	薑絲 0.1 Kg				
		九層塔 0.1 Kg	青蔥(珠) 0.1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg	蒜末 0.1 Kg					
		青蔥(切段) 0.1 Kg		木耳絲 0.3 Kg						
餐數	77									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/2/20

※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：