

# P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 112學年度第二學期第4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		
3月4日 星期一	白米飯	韓式泡菜肉片	冬瓜甕	小人森炒蛋	有機苜荳芽	鮮菇湯	茂谷	醣類： 93 g 脂肪： 29 g 蛋白質： 34.5 g 熱量： 771大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.5 3.3 2.4 2.5 0.9 0.0
		前腿肉片*米迪M 6 Kg	冬瓜(大丁) 4 Kg	雞蛋(kg)G 4 Kg	有機苜荳芽(切段*軟哥) 7 Kg	高麗菜(切片) 1.5 Kg				
		大白菜(切片) 1.5 Kg	肉羹(慶豐) 1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 2.5 Kg	蒜末 0.1 Kg	金針菇 1 Kg				
		韓式泡菜 1.5 Kg	木耳絲 0.1 Kg	青蔥(珠) 0.2 Kg		前腿肉絲*米迪M 1 Kg				
		洋蔥(切絲) 1.2 Kg	生香菇(切) 0.1 Kg			生香菇(切) 0.5 Kg				
		青蔥(珠) 0.1 Kg	薑片 0.1 Kg			胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg				
蒜末 0.1 Kg										
餐數	76									
3月5日 星期二	小米飯	麻油松阪豬	洋蔥炒培根	蔥燒豆腐	有機味美菜	南瓜雪片湯	綜合堅果	醣類： 89 g 脂肪： 33.5 g 蛋白質： 41.9 g 熱量： 825.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.3 4.2 1.9 2.5 0.0 0.0
		前腿肉片*米迪M 6 Kg	洋蔥(大丁) 3 Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 2 盤	有機味美菜(切*順) 7 Kg	南瓜(切片) 3 Kg				
		高麗菜(切片) 1.5 Kg	碎培根(台灣) 1.5 Kg	三色豆(CAS) 1 Kg	蒜末 0.1 Kg	大骨*米迪M 0.6 Kg				
		杏鮑菇(切片) 1.2 Kg	彩椒(大丁) 1 Kg	豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 1 Kg		雞蛋(kg)G 0.6 Kg				
		胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg	青蔥(珠) 0.1 Kg	青蔥(珠) 0.2 Kg		薑絲 0.2 Kg				
		枸杞 0.1 Kg								
薑片 0.1 Kg										
餐數	77									
3月6日 星期三	白米飯	蝦仁蛋炒飯	清蒸肉圓	柴香烏龍米血	有機青油菜	玉米濃湯	優酪乳/菓子	醣類： 129.5 g 脂肪： 23 g 蛋白質： 30.5 g 熱量： 847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 2.1 1.6 2.5 1.0 0.0
		蝦仁(Q) 1.5 Kg	肉圓(50g*奇津) 85 個	白蘿蔔(中丁) 2.5 Kg	有機青油菜(切段*順) 7 Kg	馬鈴薯(小丁) 1.5 Kg				
		雞蛋(kg)G 1.5 Kg		豆干(四分干*榮)L 2 Kg	蒜末 0.1 Kg	玉米粒(Q) 1 Kg				
		洋蔥(中丁) 1 Kg		米血切丁(CAS) 1.5 Kg		玉米濃湯粉(1K) 1 包				
		三色豆(CAS) 0.5 Kg		海帶結 1.2 Kg		雞蛋(kg)G 1 Kg				
		青蔥(珠) 0.1 Kg		老薑片 1 Kg		胡蘿蔔(小丁) 0.2 Kg				
		麥香紅茶(60g*包) 1 包								
餐數	77									
3月7日 星期四	紫米飯	紅燒魚片	蔥燒豬柳	田園珠寶盒	有機菠菜	酸辣湯	元本山付味海苔	醣類： 92.5 g 脂肪： 33.5 g 蛋白質： 42.2 g 熱量： 840.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.7 4.2 1.4 2.5 0.0 0.0
		鯊魚(切片*Q) 85 片	豆干片*榮洲L 2 Kg	玉米粒(Q) 3 Kg	有機菠菜(*切段)欵 7 Kg	傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒				
		青蔥(切段) 0.3 Kg	前腿豬柳*米迪M 2 Kg	馬鈴薯(小丁) 1 Kg	蒜末 0.1 Kg	豬血 1 Kg				
		薑絲 0.1 Kg	洋蔥(粗絲) 1.2 Kg	豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 1 Kg		雞蛋(kg)G 0.8 Kg				
			青蔥(切段) 0.2 Kg	小黃瓜(小丁) 0.6 Kg		脆筍絲(醃) 0.6 Kg				
			彩椒(切粗絲) 0.2 Kg	胡蘿蔔(小丁) 0.5 Kg		木耳絲 0.4 Kg				
		蒜末 0.1 Kg		前腿肉絲*米迪M 0.4 Kg						
				胡蘿蔔(切絲) 0.4 Kg						
				青蔥(珠) 0.1 Kg						
餐數	75									
3月8日 星期五	白米飯	洋芋燒肉	豆輪滷海結	花園錦簇	有機高麗菜	結頭豚骨湯	番茄	醣類： 92 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 717.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	4.7 2.6 2.5 2.5 0.6 0.0
		前腿肉丁*米迪M 6 Kg	白蘿蔔(中丁) 3 Kg	新鮮青花菜處理好 4 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 7 Kg	結頭菜(中丁) 3 Kg				
		馬鈴薯(中丁) 1.5 Kg	海帶結 1.2 Kg	前腿肉絲*米迪M 1.2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg	小排骨*米迪M 1 Kg				
		洋蔥(中丁) 1 Kg	小豆輪 1 Kg	生香菇(切) 0.4 Kg	蒜末 0.1 Kg					
		胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg	胡蘿蔔(中丁) 0.5 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.4 Kg						
			青蔥(切段) 0.1 Kg	蒜末 0.1 Kg						
	薑片 0.1 Kg									
餐數	76									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/3/1

※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：