

# P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 112學年度第二學期第7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25日 星期一	白米飯	三杯肉丁	嫩炒海帶根	洋蔥炒蛋	有機味美菜	南瓜養生湯	水果	醣類： 93 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 726.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.6 2.6 1.8 2.5 0.0 0.0	
		前腿肉丁*陸輝 7 Kg 杏鮑菇(頭切塊) 1.5 Kg 九層塔 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	海帶根 5 Kg 前腿肉絲*米迪M 1 Kg 薑絲 0.1 Kg	洋蔥(切絲) 3.5 Kg 雞蛋(kg)G 3 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	有機味美菜(切段*歐哥) 7 Kg 蒜末 0.1 Kg	南瓜(中丁) 5 Kg 大骨*米迪M 1.5 Kg 金針菇 0.6 Kg 薑片 0.1 Kg					
餐數	76										
3月26日 星期二	胚芽飯	紅燒鴨	肉末油腐	小瓜炆鮮菇	有機油菜	冬瓜薑絲湯	綜合堅果	醣類： 85 g 脂肪： 24 g 蛋白質： 28.1 g 熱量： 668.4大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 2.3 2.0 2.5 0.0 0.0	
		鴨丁(Q) 7 Kg 馬鈴薯(中丁) 2 Kg 洋蔥(中丁) 1.5 Kg 蒜仁 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	小四角油豆腐丁(Kg*榮L) 5 Kg 毛豆仁 1 Kg 豬絞肉(絞肉*米迪M) 1 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	小黃瓜(切片) 5 Kg 金針菇 1 Kg 秀珍菇 0.6 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機油菜(切段*歐哥) 7 Kg 蒜末 0.1 Kg	冬瓜(中丁) 5 Kg 小排骨*米迪M 1 Kg 薑絲 0.1 Kg					
餐數	77										
3月27日 星期三	炒烏龍(10K)	日式炒烏龍	如意水餃	培根綠花椰	有機黑葉白菜	味噌豆腐湯	優酪乳/水果	醣類： 91.5 g 脂肪： 19.5 g 蛋白質： 18.4 g 熱量： 615.1大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	3.4 1.4 1.8 2.5 2.1 0.0	
		大白菜(切片) 2.5 Kg 前腿肉絲*米迪M 2 Kg 味醂(500ml*罐) 1 罐 洋蔥(粗絲) 1 Kg 魚板片(國產) 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg 青蔥 0.1 Kg	熟水餃(個*奇美味你好) 185 個	冷凍青花菜(CAS) 6 Kg 碎培根(台灣) 1 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機黑葉白菜(切段*歐哥) 7 Kg 蒜末 0.1 Kg	味噌(1K*包)N 1 包 薄豆腐(小丁4.3K)L 1 盤 青蔥(珠) 0.1 Kg					
餐數	77										
3月28日 星期四	五穀飯	香酥蝦排	紅燒獅子頭	黃瓜彩繪	有機青松菜	酸菜豬血湯	元本山付味海苔	醣類： 89.5 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 26.6 g 熱量： 666.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.3 2.0 2.0 2.5 0.0 0.0	
		蝦排(60g*CAS源) 85 片	獅子頭(30g*CAS) 85 個 大白菜(切片) 3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg 木耳絲 0.3 Kg	胡瓜(中丁) 6 Kg 前腿肉絲*米迪M 1 Kg 木耳絲 0.5 Kg 金針菇 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	有機青松菜(切段*歐哥) 7 Kg 蒜末 0.1 Kg	豬血切中丁(豬血湯用) 4 Kg 大骨*米迪M 1 Kg 酸菜絲(醃) 1 Kg 韭菜(切段) 0.2 Kg 薑絲 0.1 Kg					
餐數	75										
3月29日 星期五	白米飯	香滷豬排	魚香豆腐	蒲瓜什錦	炒有機高麗菜	蘿蔔豚骨湯	水果	醣類： 116.5 g 脂肪： 25.5 g 蛋白質： 30.2 g 熱量： 816.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 2.6 2.0 2.5 2.1 0.0	
		蒙家里肌肉排(片*永新) 85 片	薄豆腐(大丁4.3K)L 2 盤 三色豆(CAS) 1 Kg 豬絞肉(粗絞肉*米迪M) 1 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	蒲瓜(大丁) 6 Kg 秀珍菇 1 Kg 木耳絲 0.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg 蝦皮 0.1 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 7 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 5 Kg 小排骨*米迪M 1 Kg 薑絲 0.1 Kg					
餐數	76										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/3/19

※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：