

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 112學年度第二學期第8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		
								醣類：	全穀雜糧類	
4月1日 星期一	白米飯	紅燒豬腩	砂鍋細腐	青花佐鮮蝦	有機黑葉白菜	紫菜雪花湯	水果	醣類： 98 g 脂肪： 28 g 蛋白質： 33.2 g 熱量： 776.8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 3.1 2.5 2.5 1.2 0.0
		前腿肉丁*陸輝 6 Kg	小四角油豆腐丁(Kg*第L 3.5 Kg	冷凍青花菜(CAS) 6 Kg	有機黑葉白菜(切段)款哥 7 Kg	紫菜(150g) 1 個				
		白蘿蔔(中丁) 2 Kg	杏鮑菇(頭切片) 1.5 Kg	蝦仁(Q) 1.2 Kg	蒜末 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 1 Kg				
		牛蕃茄(中丁) 1.5 Kg	生香菇(切) 1 Kg	胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg		大骨*米迪M 0.5 Kg				
		洋蔥(中丁) 1 Kg	彩椒(大丁) 0.5 Kg	冷凍玉米筍(片) 0.3 Kg		青蔥(珠) 0.1 Kg				
		胡蘿蔔(中丁) 1 Kg	青蔥(珠) 0.1 Kg	蒜末 0.1 Kg						
		蒜仁 0.1 Kg	蒜末 0.1 Kg							
餐數	76									
4月2日 星期二	藜麥飯	一品花雕雞	翡翠燒賣	筍香肉絲	有機青松	玉米濃湯	綜合堅果	醣類： 86 g 脂肪： 22.5 g 蛋白質： 26.1 g 熱量： 650.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.1 2.0 1.9 2.5 0.0 0.0
		骨腿(骨腿丁CAS) 7 Kg	翡翠燒賣(20g*個) 85 個	鮮筍(切片) 5 Kg	有機青松菜(切段*順) 7 Kg	馬鈴薯(小丁) 1.5 Kg				
		高麗菜(切片) 2 Kg		前腿肉絲*米迪M 1 Kg	蒜末 0.1 Kg	玉米粒(Q) 1.2 Kg				
		紅棗(兩) 1 兩		胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg		玉米濃湯粉(0.5K) 1 包				
		薑片 1 Kg		木耳絲 0.3 Kg		雞蛋(kg)G 1 Kg				
		彩椒(大丁) 0.5 Kg		青蔥(珠) 0.1 Kg		胡蘿蔔(小丁) 0.3 Kg				
		花雕酒(600ml*瓶) 0.5 瓶								
青蔥(珠) 0.1 Kg										
蒜末 0.1 Kg										
餐數	77									
4月3日 星期三	白米飯	肉絲蛋炒飯	歡樂拼盤	芝麻包	爽口有機高麗菜	鍋燒什錦湯	優酪乳/水果	醣類： 142 g 脂肪： 22 g 蛋白質： 28.9 g 熱量： 881.6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 1.9 1.4 2.5 1.9 0.0
		前腿肉絲*米迪M 3 Kg	地瓜薯條(KG) 4 Kg	桂冠芝麻包(70g*粒) 85 粒	有機高麗菜(片)*桃園 7 Kg	大白菜(切片) 2.5 Kg				
		雞蛋(kg)G 3 Kg	甜不辣(切絲)立品CAS 3 Kg		胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg	前腿肉片*米迪M 1 Kg				
		洋蔥(大丁) 1.5 Kg			蒜末 0.1 Kg	竹輪(國產) 0.5 Kg				
		三色豆(CAS) 1 Kg				胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg				
		青蔥(珠) 0.1 Kg				鴻喜菇 0.3 Kg				
						青蔥(珠) 0.1 Kg				
餐數	77									
月 日 星期 四										
餐數										
月 日 星期 五										
餐數										

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※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：