

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 112學年度第二學期第9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		
4月8日 星期一	白米飯	飄香肉燥 8 Kg	鐵板大阪燒 3 Kg	茶香豆干 2 Kg	有機油菜 7 Kg	榨菜肉絲湯 2 Kg	水果	醣類： 104.5 g	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	5.9 4.0
		碎瓜 1 Kg	高麗菜(切片) 3 Kg	大溪黑豆干(切9丁*袋) 2 Kg	有機油菜(切段*款哥) 7 Kg	前腿肉絲*米迪M 2 Kg				
4月9日 星期二	燕麥飯(52-3,4年級)	油蔥酥(300g) 1 包	前腿肉片*米迪M 2 Kg	杏鮑菇(頭切塊) 2 Kg	蒜末 0.1 Kg	榨菜絲(醃) 1.5 Kg	綜合堅果	脂肪： 35 g	蔬菜類 油脂類	2.5 2.5
		青蔥 0.1 Kg	海苔粉(兩) 2 兩	米血切丁(CAS) 1.2 Kg	八角粒(兩) 1 兩	青蔥(珠) 0.1 Kg				
4月10日 星期三	白米飯(52-3,4年級)	蒜末 0.1 Kg	洋蔥(切絲) 1.2 Kg	八角粒(兩) 1 兩	熟白芝麻(兩) 1 兩	薑絲 0.1 Kg	水果 中央履歷豆奶	蛋白質： 41.5 g	水果類 乳品類	0.5 0.0
		洗選蛋G 1 Kg	柴魚片(80g) 1 包	熟白芝麻(兩) 1 兩	麥香紅茶(60g*包) 1 包	薑絲 0.1 Kg				
4月11日 星期四	芝麻飯	金針菇 0.6 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg	小四角豆腐丁(Kg*箱) 4 Kg	有機黑葉白菜 7 Kg	蘿蔔玉米湯 2 Kg	元本山付味海苔	熱量： 876.5大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	6.1 4.5
		胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg	洋蔥豬柳 2 Kg	小四角豆腐丁(Kg*箱) 4 Kg	有機黑葉白菜 7 Kg	白蘿蔔(中丁) 2 Kg				
4月12日 星期五	通心麵	豆芽菜 1.5 Kg	粗粒黑胡椒(兩) 1 兩	味增(1K*包)N 1 包	蒜末 0.1 Kg	新鮮玉米(切段) 1.2 Kg	水果 優酪乳	蛋白質： 45.8 g	水果類 乳品類	0.0 0.0
		粗粒黑胡椒(兩) 1 兩	洋蔥(粗絲) 2 Kg	味增(1K*包)N 1 包	蒜末 0.1 Kg	大骨*米迪M 0.5 Kg				
4月13日 星期六	白米飯	彩椒(切絲) 0.4 Kg	青蔥(切段) 0.2 Kg	味醂(500ml*罐) 1 罐	有機高麗菜(片)*桃園 7 Kg	紫菜雪花湯 2 Kg	元本山付味海苔	熱量： 875.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	5.5 4.2
		青蔥(切段) 0.2 Kg	香蒜豬排 60 片	小四角豆腐丁(Kg*箱) 4 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 7 Kg	雞蛋(kg)G 1 Kg				
4月14日 星期日	白米飯	三色豆(CAS) 0.3 Kg	冷凍青花菜(CAS) 3 Kg	雞蛋(kg)G 3 Kg	木耳絲 0.3 Kg	雞蛋(kg)G 1 Kg	元本山付味海苔	蛋白質： 42.6 g	水果類 乳品類	0.5 0.0
		鴻喜菇 0.4 Kg	白醬料理塊 1 盒	雞蛋(kg)G 3 Kg	木耳絲 0.3 Kg	紫菜(150g) 1 個				
4月15日 星期一	白米飯	三色豆(CAS) 0.3 Kg	碎培根(津谷*CAS) 1 Kg	青蔥(珠) 0.2 Kg	蒜末 0.1 Kg	大骨*米迪M 0.6 Kg	元本山付味海苔	熱量： 875.9大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	5.5 4.2
		三色豆(CAS) 0.3 Kg	碎培根(津谷*CAS) 1 Kg	青蔥(珠) 0.2 Kg	蒜末 0.1 Kg	大骨*米迪M 0.6 Kg				
4月16日 星期二	白米飯	彩色螺旋麵(500g*包) 1 包	鴻喜菇 0.4 Kg	三色豆(CAS) 0.3 Kg	有機青江菜(切段*款) 7 Kg	白玉可可歐雷 1.5 Kg	元本山付味海苔	蛋白質： 21.3 g	水果類 乳品類	0.7 0.0
		鴻喜菇 0.4 Kg	三色豆(CAS) 0.3 Kg	有機青江菜(切段*款) 7 Kg	白玉可可歐雷 1.5 Kg	蛋白質： 21.3 g				
4月17日 星期三	白米飯	三色豆(CAS) 0.3 Kg	三色豆(CAS) 0.3 Kg	三色豆(CAS) 0.3 Kg	有機青江菜(切段*款) 7 Kg	白玉可可歐雷 1.5 Kg	元本山付味海苔	熱量： 535.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類	3.0 2.0
		三色豆(CAS) 0.3 Kg	三色豆(CAS) 0.3 Kg	三色豆(CAS) 0.3 Kg	有機青江菜(切段*款) 7 Kg	白玉可可歐雷 1.5 Kg				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/3/26

※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：