

P001 彰化縣溪州鄉潮洋國小 112學年度第二學期第10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15日 星期一	白米飯	香草雞腿	客家小炒	肉末燒豆腐	炒有機味美菜	結頭豚骨湯	水果	醣類： 101.5 g 脂肪： 32 g 蛋白質： 38.7 g 熱量： 848.8大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.0 3.9 1.4 2.5 1.3 0.0
		棒棒腿D6*CAS*醃 85 支	豆干片*榮洲L 3.3 Kg 西洋芹菜(切片) 1.2 Kg 前腿肉絲*米迪M 0.8 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 木耳絲 0.3 Kg 乾魷魚切絲 0.2 Kg 蒜仁 0.1 Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 1 盤 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1 Kg 三色豆(CAS) 0.6 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	有機味美菜(切*款哥 7 Kg 蒜末 0.1 Kg	結頭菜(中丁) 3 Kg 小排骨*米迪M 1 Kg				
4月16日 星期二	小米飯	糖醋排骨	香蔥棒	日式蒸蛋	有機山茼蒿	海味冬瓜盅	綜合堅果	醣類： 84.5 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 31.3 g 熱量： 701.7大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.2 2.8 1.3 2.5 0.0 0.0
		前腿肉丁*米迪M 3.5 Kg 軟骨丁*陸輝 3.5 Kg 洋蔥(中丁) 1.5 Kg 彩椒(大丁) 0.6 Kg 蒜末 0.1 Kg	香蔥吉拿棒(約40g*條) 85 條	蒸蛋紙(張) 7 張 雞蛋(kg)G 4.5 Kg 油蔥酥(300g) 1 包	有機山茼蒿(切段*款哥 7 Kg 蒜末 0.1 Kg	冬瓜(中丁) 3 Kg 大骨*米迪M 0.5 Kg 蛤仔(Q) 0.5 Kg 薑絲 0.1 Kg				
4月17日 星期三	白米飯	芋頭筍香鹹粥	招牌滷味	筍香包	香薑有機蚵白	麥香雞	水果 優酪乳	醣類： 154 g 脂肪： 26.5 g 蛋白質： 39.2 g 熱量： 1011.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	9.1 2.8 1.4 2.5 0.7 0.0
		菜筍(切絲) 3.5 Kg 新鮮芋頭(中丁) 2 Kg 玉米粒(Q) 1.5 Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1 Kg 油蔥酥(300g) 1 包 芹菜(珠) 0.2 Kg 乾香菇絲(Kg) 0.1 Kg	小黑輪(KG*立品CAS) 1.5 Kg 米血切丁(CAS) 1.5 Kg 鑫鑫腸(Kg) 1.5 Kg 海帶結 1.2 Kg 杏鮑菇 1 Kg 滷包 1 個	筍香包(70g*桂冠) 85 個	有機蚵白菜(切段*順) 7 Kg 蒜末 0.1 Kg	大成雞堡(國產) 85 片				
4月18日 星期四	五穀飯	蒲燒鰻魚	絲瓜燴蝦仁	蟹黃煲	蒜香有機高麗菜	傳香肉骨茶	元本山 付味海苔	醣類： 89.5 g 脂肪： 27 g 蛋白質： 32.9 g 熱量： 732.6大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	5.3 2.9 2.0 2.5 0.0 0.0
		蒲燒鰻魚(110片*Q)約45g 85 片 熟白芝麻(兩) 1 兩 洋蔥(切絲) 0.6 Kg	絲瓜(切片) 7.5 Kg 豆簽(約80g*包) 6 包 蝦仁(Q) 0.6 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.5 Kg 薑絲 0.1 Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 2 盤 胡蘿蔔(泥) 1 Kg 魚板絲(國產) 0.6 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜泥 0.1 Kg	有機高麗菜(片)*桃園 7 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3 Kg 蒜末 0.1 Kg	白蘿蔔(中丁) 3 Kg 肉骨茶包 1 包 小排骨*米迪M 0.5 Kg 老薑片 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg				
4月19日 星期五	白米飯	三杯雞	翠炒鮮筍	魯豆包	有機青油菜	摩摩啞啞	水果	醣類： 109 g 脂肪： 28.5 g 蛋白質： 36.2 g 熱量： 837.3大卡	全穀雜糧類 豆魚蛋肉類 蔬菜類 油脂類 水果類 乳品類	6.2 3.2 1.4 2.5 0.6 0.0
		骨腿(骨腿丁CAS) 7 Kg 米血切丁(CAS) 1.5 Kg 九層塔 0.1 Kg 蒜仁 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	菜筍(切片) 5 Kg 中肉片(蒜泥肉片)*米迪 1.5 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.5 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	炸豆包(個*彰南)素N 85 個 滷包 1 個	有機青油菜(切段*順) 7 Kg 蒜末 0.1 Kg	履歷地瓜(小丁*泡水) 1.5 Kg 新鮮芋頭(小丁) 1.2 Kg 二砂糖(1Kg*包) 1 包 都梁椰漿(400ml*罐) 1 罐 西谷米 0.5 Kg				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/4/9

※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：