

S004 彰化縣大村鄉村東國小 112學年度第二學期第19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	
6月17日 星期一	白米飯	南法蕃茄燉肉	什錦鍋物	小瓜什錦	炒小白菜	美味關東煮		醣類：	全穀雜糧類	4.7
		前腿肉丁*米迪M 12 Kg	高麗菜(切片) 6 Kg	小黃瓜(切片) 7 Kg	覆盆小白菜(切段) 15 Kg	白蘿蔔(中丁) 6 Kg	80.5 g	豆魚蛋肉類	2.0	
		牛蕃茄(中丁) 4 Kg	火鍋肉片*米迪M 3 Kg	玉米粒(Q) 2.5 Kg	薑絲 0.2 Kg	生香菇(切) 2 Kg	脂肪：	蔬菜類	2.0	
		馬鈴薯(中丁) 3 Kg	秀珍菇 1.5 Kg	前腿肉片*米迪M 2 Kg		新鮮玉米(切段) 2 Kg	22.5 g	油脂類	2.5	
		洋蔥(大丁) 2.5 Kg	薄豆腐(大丁4.3K)L 1 盤	秀珍菇 1.5 Kg		柴魚片(110g/包) 1 包	蛋白質：	水果類	0.0	
		胡蘿蔔(中丁) 1.5 Kg	木耳絲 1 Kg	胡蘿蔔(切片) 1.5 Kg		大骨*米迪M 1 Kg	25.4 g	乳品類	0.0	
蒜仁 0.2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg	蒜末 0.2 Kg			熱量：					
餐數	176	薑片 0.2 Kg					626.1大卡			
6月18日 星期二	小米飯	黑醋燒雞	螞蟻上樹	玉米炒蛋	有機小松菜	古早味鮮筍湯		醣類：	全穀雜糧類	2.0
		骨髓(骨髓丁CAS) 15 Kg	高麗菜(切片) 6 Kg	雞蛋(kg)G 14 Kg	有機小松菜(切段)試哥 15 Kg	菜筍(切片) 6.5 Kg	36.5 g	豆魚蛋肉類	2.5	
		洋蔥(中丁) 3 Kg	冬粉(Kg*小捆) 3 Kg	玉米粒(Q) 5 Kg	蒜仁 0.2 Kg	大骨*陸輝 2 Kg	脂肪：	蔬菜類	1.3	
		馬鈴薯(中丁) 3 Kg	豬絞肉(絞肉*米迪M) 3 Kg	洋蔥(中丁) 2.5 Kg		薑絲 0.2 Kg	25 g	油脂類	2.5	
		彩椒(大丁) 1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	三色豆(CAS) 1.2 Kg			蛋白質：	水果類	0.0	
		蒜末 0.2 Kg	木耳絲 0.6 Kg				22.8 g	乳品類	0.0	
餐數	176	青蔥(珠) 0.2 Kg				462.2大卡				
6月19日 星期三	白米飯	豬肉親子丼	偽章魚燒	日式築間煮	炒油菜	海芽味噌湯		醣類：	全穀雜糧類	4.4
		火鍋肉片(0.4cm)*米迪M 9 Kg	魷魚丸(個*CAS) 176 個	白蘿蔔(中丁) 7 Kg	覆盆油菜(切段) 15 Kg	味噌(1K*包)N 2 包	72 g	豆魚蛋肉類	2.2	
		洋蔥(中丁) 5 Kg	魷魚丸(個*備*CAS) 10 個	新鮮玉米(切段) 3 Kg	蒜仁 0.2 Kg	傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒	脂肪：	蔬菜類	1.2	
		雞蛋(kg)G 4.5 Kg	烤肉醬(240g) 3 瓶	杏鮑菇(頭切塊) 2.5 Kg		薄豆腐(大丁4.3K)L 1 盤	23.5 g	油脂類	2.5	
		味醂(500ml*罐) 1 罐	柴魚片(80g) 1 包	前腿肉片*米迪M 2.5 Kg		乾海芽 0.1 Kg	蛋白質：	水果類	0.0	
		薑泥 0.2 Kg	海苔絲(50g)分裝 1 包	非基改豆皮角 0.6 Kg			25.4 g	乳品類	0.0	
餐數	176					601.1大卡				
6月20日 星期四	五穀飯	酸菜鴨	干片鮮蔬	打拋豬肉	炒青江菜	蘿蔔丸子湯		醣類：	全穀雜糧類	4.4
		鴨丁(Q) 20 Kg	高麗菜(切片) 7.5 Kg	牛蕃茄(大丁) 5 Kg	覆盆青江菜(切段) 15 Kg	白蘿蔔(中丁) 5.5 Kg	74.5 g	豆魚蛋肉類	2.2	
		酸菜(切粗絲) 6 Kg	豆干片*榮洲L 3 Kg	豬絞肉(絞肉*米迪M) 4.5 Kg	蒜仁 0.2 Kg	小貢丸(慶豐) 2 Kg	脂肪：	蔬菜類	1.7	
		薑片 0.3 Kg	前腿肉片*米迪M 2 Kg	洋蔥(中丁) 3 Kg		中骨*陸輝 1.2 Kg	23.5 g	油脂類	2.5	
			胡蘿蔔(切片) 1.5 Kg	香式黑糖醬(810g*罐頭) 2 罐		芹菜(去葉) 0.3 Kg	蛋白質：	水果類	0.0	
			蒜末 0.2 Kg	九層塔(去梗) 0.2 Kg			25.9 g	乳品類	0.0	
餐數	176	青蔥(珠) 0.2 Kg				613.1大卡				
6月21日 星期五	白米飯	醬燒雞排	肉末燒豆腐	花椰佐培根	高麗菜	冬瓜鮮蛤湯		醣類：	全穀雜糧類	5.5
		雞排(TSS CAS)醃 185 片	薄豆腐(大丁4.3K)L 3 盤	冷凍青花菜(CAS) 10 Kg	高麗菜(切片) 15 Kg	冬瓜(中丁) 7.5 Kg	90 g	豆魚蛋肉類	2.9	
			豬絞肉(絞肉*米迪M) 2.5 Kg	碎培根(津谷*CAS) 3 Kg	胡蘿蔔(切絲) 1 Kg	蛤仔(Q) 3 Kg	脂肪：	蔬菜類	1.5	
			三色豆(CAS) 1 Kg	彩椒(切絲) 1 Kg	蒜末 0.2 Kg	薑片 0.2 Kg	27 g	油脂類	2.5	
			青蔥(珠) 0.2 Kg	青蔥 0.2 Kg			蛋白質：	水果類	0.0	
							32.8 g	乳品類	0.0	
餐數	176					734.2大卡				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/6/13

※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：

營養師 鄧羽婷
營養字第007265號

S004 彰化縣大村鄉村東國小 112學年度第二學期第19週食譜設計-素

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	其他
6月17日 星期一	白米飯	肉骨茶香菇	什錦鍋物	小瓜什錦	炒小白菜	美味關東煮		醣類：	全穀雜糧類	8.1
		肉骨茶包 1包	中華豆腐(300g) 1盒	小黃瓜(切片) 0.5 Kg	小白菜(切段) 0.5 Kg	白蘿蔔(中丁) 0.3 Kg		136.5 g	豆魚蛋肉類	0.0
		頂味猴頭菇包(600g)N 1包	高麗菜(切片) 0.3 Kg	玉米粒(Q) 0.3 Kg	薑絲 0.3 Kg	生香菇(切) 0.1 Kg		脂肪：	蔬菜類	3.0
		白蘿蔔(中丁)素 0.3 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg	胡蘿蔔(切片) 0.2 Kg		新鮮玉米(切段) 0.1 Kg		12.5 g	油脂類	2.5
		牛蕃茄(去蒂頭) 0.2 Kg	木耳絲 0.1 Kg	秀珍菇 0.1 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
		新鮮玉米(切段)素 0.1 Kg	秀珍菇 0.1 Kg					19.2 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								735.3大卡		
		餐數	10							
		6月18日 星期二	小米飯	什錦炒甜豆	螞蟻上樹	玉米炒蛋	有機小松菜	古早味鮮筍湯		醣類：
冷凍四季豆 0.4 Kg	高麗菜(切片) 0.3 Kg			雞蛋(kg)G 0.5 Kg	有機小松菜(切段)軟萼 0.5 Kg	薑絲(兩) 1兩		45.5 g	豆魚蛋肉類	0.8
木耳絲 0.2 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg			玉米粒(Q) 0.2 Kg		菜筍(切片) 0.3 Kg		脂肪：	蔬菜類	2.5
杏鮑菇(切片) 0.2 Kg	木耳絲 0.1 Kg			三色豆(CAS) 0.1 Kg		秀珍菇 0.2 Kg		16.5 g	油脂類	2.5
黃甜椒(中丁) 0.2 Kg	冬粉(Kg*小捆) 0.1 Kg							蛋白質：	水果類	0.0
								12.5 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								380.5大卡		
餐數	10									
6月19日 星期三	白米飯			麻油猴頭菇	冰心地瓜	日式築間煮	炒油菜	海芽味噌湯		醣類：
		麻油猴頭菇包(0.6kg*包)N 1包	冰心地瓜(條) 10條	白蘿蔔(中丁) 0.5 Kg	油菜(切段) 0.5 Kg	味噌(1K*包)N 包		106.5 g	豆魚蛋肉類	0.0
		高麗菜(切片) 0.3 Kg		杏鮑菇(頭切塊) 0.2 Kg		乾海芽 Kg		脂肪：	蔬菜類	1.8
		金針菇 0.2 Kg		海帶結 0.2 Kg		傳統豆腐(2k*盒)L 盒		12.5 g	油脂類	2.5
				新鮮玉米(切段) 0.2 Kg		薄豆腐(大丁4.3K)L 盤		蛋白質：	水果類	0.0
				非基改豆皮角 0.1 Kg				14.8 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								597.7大卡		
		餐數	10							
		6月20日 星期四	五穀飯	宮保杏鮑菇	干片鮮蔬	塔香茄	炒青江菜	蘿蔔丸子湯		醣類：
乾辣椒片(兩) 1兩	高麗菜(切片) 0.4 Kg			茄子(切段) 1 Kg	青江菜(切段) 0.5 Kg	白蘿蔔(中丁) 0.3 Kg		100 g	豆魚蛋肉類	0.4
杏鮑菇(頭切塊) 0.6 Kg	豆干片*蔡洲L 0.2 Kg			九層塔 0.1 Kg		素大彩花丸(KG)N 0.2 Kg		脂肪：	蔬菜類	2.9
油花生 0.1 Kg	秀珍菇 0.1 Kg					芹菜(去葉) 0.1 Kg		14.5 g	油脂類	2.5
	胡蘿蔔(切片) 0.1 Kg							蛋白質：	水果類	0.0
								17.1 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								598.9大卡		
餐數	10									
6月21日 星期五	白米飯			醬燒菜捲	肉末燒豆腐	彩繪花椰	高麗菜	冬瓜湯		醣類：
		素菜捲(個)N 10個	豆腐(1.2K*盒)L 1盒	冷凍青花菜(CAS) 0.6 Kg	高麗菜(切片) 0.5 Kg	老薑片(兩) 1兩		92.5 g	豆魚蛋肉類	2.8
			三色豆(CAS) 0.1 Kg	彩椒(切絲) 0.1 Kg	胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	冬瓜(中丁) 0.5 Kg		脂肪：	蔬菜類	2.0
				鴻喜菇 0.1 Kg		非基改豆皮 0.2 Kg		26.5 g	油脂類	2.5
								蛋白質：	水果類	0.0
								32.6 g	乳品類	0.0
								熱量：		
								738.9大卡		
		餐數	10							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/6/13

營養師：蔡宗好
字第007265號

午餐執秘：

校長：