

Q003 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 114學年度第一學期第18週食譜設計

材料用量

C

		主 菜	副 菜	副 菜	湯		營養分析
12月29日星期一	白米飯	照燒雞丁	紅蘿蔔炒蛋	炒小白菜	肉羹湯	水果	醣類： 99.3 g 脂肪： 11.4 g 蛋白質： 25.8 g 熱量： 610大卡
餐數 27		清雞肉丁(Q) 1.5 Kg 老薑片(兩) 1 兩 烤肉醬(240g) 1 瓶 熟白芝麻(兩) 1 兩 洋蔥(大丁) 0.5 Kg 青蔥(珠) 0.1 Kg	雞蛋(kg)G 1.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg	小白菜 1.3 Kg 蒜末(兩) 1 兩	赤肉羹(裕興) 0.5 Kg 脆筍絲(醃) 0.4 Kg 胡蘿蔔 0.3 Kg 木耳絲 0.2 Kg		
12月30日星期二	燕麥飯(燕麥0.2K)	洋芋燉肉	山藥捲	蒜炒大白菜	南瓜養生湯	水果	醣類： 126.9 g 脂肪： 39.8 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 980大卡
餐數 27		前腿肉丁*貴美M 1.3 Kg 馬鈴薯(中丁) 0.7 Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.2 Kg	椰香山藥捲(30g*條) 29 條	大白菜(去心) 1.3 Kg 蒜末(兩) 1 兩 木耳絲 0.1 Kg	南瓜(剖半) 1 Kg 薑絲(兩) 1 兩 雞蛋(kg)G 0.4 Kg		
12月31日星期三	白米飯	什錦豬肉燴飯	四角薯餅	炒蚵白菜	結頭菜排骨湯	水果	醣類： 108.8 g 脂肪： 4.0 g 蛋白質： 20.3 g 熱量： 555大卡
餐數 27		蘑菇醬(300g*罐) 1 罐 肉片*貴美M 0.8 Kg 大白菜 0.5 Kg 洋蔥(去皮) 0.4 Kg 三色豆 0.2 Kg 胡蘿蔔 0.2 Kg	四角薯餅 29 個	蚵仔白菜 1.3 Kg 蒜末(兩) 1 兩	結頭菜(去皮) 0.9 Kg 龍骨丁*泰安 0.3 Kg		
1月2日星期五	地瓜飯(地瓜0.5K)	海結肉燥	彩繪豆干	蒜炒花椰菜	冬瓜排骨湯	水果	醣類： 91.9 g 脂肪： 3.2 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 525大卡
餐數 27		粗絞肉*貴美M 1.3 Kg 青蔥珠(兩) 1 兩 海帶結 0.4 Kg	豆干片*榮洲L 0.8 Kg 生香菇 0.4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 芹菜(切段) 0.1 Kg	冷凍青花菜(CAS) 1.7 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	薑絲(兩) 1 兩 冬瓜(去皮剖半) 0.9 Kg 龍骨丁*泰安 0.3 Kg		

全穀雜糧5.3份  
乳品類 0.0份  
豆魚蛋肉2.6份  
蔬菜類 1.2份  
水果類 0.6份  
油脂與堅果0.2份

全穀雜糧6.8份  
乳品類 0.0份  
豆魚蛋肉1.4份  
蔬菜類 0.6份  
水果類 1.1份  
油脂與堅果0.0份

全穀雜糧5.3份  
乳品類 0.0份  
豆魚蛋肉0.9份  
蔬菜類 1.2份  
水果類 1.1份  
油脂與堅果0.0份

全穀雜糧5.5份  
乳品類 0.0份  
豆魚蛋肉2.0份  
蔬菜類 1.4份  
水果類 0.3份  
油脂與堅果0.0份

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2025/12/24

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物(如：甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上上述食材過敏者請注意。

食譜設計小組：

午餐秘書：

校長：

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 114學年度第一學期第18週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
12月29日星期一	日式烏龍麵		水煮玉米	豆米漿	熱量：227大卡 醣類：36.8 g 脂肪：5.3 g 蛋白質：9.2 g 膳食纖維：1.0 g 鈉：25.5mg 鈣：23.1mg
餐數20	小烏龍麵(盛家) 0.9Kg 小白菜 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 小貢丸(嘉楠) 0.2Kg 生香菇 0.1Kg 魚板片(國產) 0.1Kg		新鮮玉米(切1/2*條) 22條 芋圓(KG) 0.3Kg	米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(936ml*光泉) 1罐	
12月30日星期二	玉米濃湯筆管麵		芋圓仙草凍		熱量：220大卡 醣類：37.4 g 脂肪：4.0 g 蛋白質：8.2 g 膳食纖維：0.5 g 鈉：59.4mg 鈣：8.7mg
餐數20	玉米濃湯粉(0.5K) 1包 筆管麵(500g*包) 1包 馬鈴薯 0.2Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg 玉米粒(Q) 0.1Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg		仙草凍(2k*包)榮L 1包 芋圓(KG) 0.3Kg		
12月31日星期三	鮭魚聰明粥		雜糧饅頭	麥茶	熱量：256大卡 醣類：40.1 g 脂肪：6.0 g 蛋白質：10.8 g 膳食纖維：0.9 g 鈉：222.6mg 鈣：23.0mg
餐數20	小鮭魚罐頭(185g*罐) 1罐 玉米粒罐-小 1罐 雞蛋(kg)G 0.4Kg 三色豆(CAS) 0.2Kg 肉鬆(kg) 0.1Kg		南瓜雜糧小饅頭(30/巧好) 44個	麥茶(60g*包) 1包	
月					
日					
1月2日星期五	什錦板條		蛋塔	鮮奶	熱量：407大卡 醣類：47.6 g 脂肪：17.8 g 蛋白質：15.3 g 膳食纖維：0.7 g 鈉：87.3mg 鈣：177.3mg
餐數20	板條 1Kg 小白菜 0.4Kg 肉絲*貴美M 0.4Kg 金針菇 0.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg		蛋塔(詠順) 22個	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物(如：甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上述食材過敏者請注意。

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計：

午餐秘書：

校長：