

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 餐 數 27	白 米 飯	照燒雞丁	紅蘿蔔炒蛋	炒小白菜	肉羹湯	水 果
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	醣類： 99.3 g 脂肪： 11.4 g 蛋白質： 25.8 g 熱量： 610大卡	全穀雜糧 5.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.6份 蔬菜類 1.2份 水果類 0.6份 油脂與堅 0.2份
12 月 30 日 星 期 二 餐 數 27	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
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	鄉香山藥捲(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	醣類： 126.9 g 脂肪： 39.8 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 980大卡	全穀雜糧 6.8份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 1.4份 蔬菜類 0.6份 水果類 1.1份 油脂與堅 0.0份
12 月 31 日 星 期 三 餐 數 27	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
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	醣類： 108.8 g 脂肪： 4.0 g 蛋白質： 20.3 g 熱量： 555大卡	全穀雜糧 5.3份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 0.9份 蔬菜類 1.2份 水果類 1.1份 油脂與堅 0.0份
1 月 2 日 星 期 五 餐 數 27	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
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	醣類： 91.9 g 脂肪： 3.2 g 蛋白質： 30.1 g 熱量： 525大卡	全穀雜糧 5.5份 乳品類 0.0份 豆魚蛋 2.0份 蔬菜類 1.4份 水果類 0.3份 油脂與堅 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 麵質之穀物、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。

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 雞蛋(kg)G 小貢丸(嘉楠) 生香菇 魚板片(國產)	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
	小烏龍麵(盛家) 0.9Kg		新鮮玉米(切1/2*條) 22條	米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(936ml*光泉) 1罐	
	小白菜 0.3Kg				
12 月 30 日 馬鈴薯 雞蛋(kg)G 玉米粒(Q) 洋蔥(去皮)	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
	玉米濃湯粉(0.5K) 1包		仙草凍(2k*包)榮L 1包		
	筆管麵(500g*包) 1包		芋圓(KG) 0.3Kg		
12 月 31 日 雞蛋(kg)G 三色豆(CAS) 肉鬆(kg)	鮪魚聰明粥		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
	小鮪魚罐頭(185g*罐) 1罐		南瓜雜糧小饅頭(30/巧好) 44個	麥茶(60g*包) 1包	
	玉米粒罐-小 1罐				
1 月 2 日 金針菇 胡蘿蔔	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
	板條 1Kg		蛋塔(詠順) 22個	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
	小白菜 0.4Kg				
	肉絲*貴美M 0.4Kg				

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 麵質之穀物、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：