

# 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19週食譜設計

材料用量

C

		主 菜	副 菜	副 菜	湯		營養分析
1 月 5 日 星 期 一	白 米 飯	<b>田園咖哩豬</b> 前腿肉丁*米迪M 1.2 Kg 咖哩粉(27g*小磨坊) 1 罐 咖哩塊(125g*工研) 1 盒 馬鈴薯 0.6 Kg 洋蔥(去皮) 0.4 Kg 胡蘿蔔 0.3 Kg	<b>滷花枝丸</b> 花枝丸(粒*宏嘉) 58 粒 滷包 1 個	<b>炒小白菜</b> 小白菜 1.3 Kg 蒜末(兩) 1 兩	<b>珍菇肉絲湯</b> 金針菇 0.3 Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3 Kg 胡蘿蔔 0.1 Kg	槭 柑	醣類： 103.0. g 脂肪： 7.5 g 蛋白質： 34.5 g 熱量： 625大卡
餐數 27							
1 月 6 日 星 期 二	糙 米 飯(0.2K)	<b>馬鈴薯燒肉</b> 前腿肉丁*米迪M 1.3 Kg 馬鈴薯 0.8 Kg 胡蘿蔔 0.3 Kg	<b>洋蔥炒培根</b> 洋蔥(去皮) 1.3 Kg 碎培根(台灣) 0.5 Kg 彩椒 0.3 Kg	<b>炒蚵白菜</b> 蚵仔白菜 1.3 Kg 蒜末(兩) 1 兩	<b>竹筍湯</b> 鮮筍(切片) 0.8 Kg 大骨*米迪M 0.4 Kg	雪 梨	醣類： 55.8 g 脂肪： 8.4 g 蛋白質： 22.8 g 熱量： 394大卡
餐數 27							
1 月 7 日 星 期 三	白 米 飯	<b>夏威夷炒飯</b> 鳳梨罐頭(227g*罐) 1 罐 洋蔥(去皮) 0.9 Kg 火腿丁(KG*國產) 0.5 Kg 蝦仁(Q) 0.5 Kg 雞蛋(kg)G 0.5 Kg 三色豆(CAS) 0.2 Kg	<b>薯條</b> 薯條 1.6 Kg	<b>蒜香高麗菜</b> 高麗菜 1.3 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔 0.1 Kg	<b>蘿蔔排骨湯</b> 白蘿蔔(去皮-剖半) 0.8 Kg 龍骨丁*泰安 0.3 Kg	香 蕉	醣類： 116.1 g 脂肪： 5.3 g 蛋白質： 21.1 g 熱量： 599大卡
餐數 27							
1 月 8 日 星 期 四	小 米 飯(小米0.2K)	<b>蔥爆豬柳</b> 前腿豬柳*米迪M 0.8 Kg 豆干片*榮洲L 0.4 Kg 洋蔥(去皮) 0.3 Kg 胡蘿蔔 0.1 Kg	<b>田園珠寶盒</b> 玉米粒(Q) 0.7 Kg 馬鈴薯 0.4 Kg 毛豆仁 0.2 Kg 粗絞肉*貴美M 0.2 Kg 胡蘿蔔 0.1 Kg	<b>炒青江菜</b> 青江菜 1.3 Kg 蒜末(兩) 1 兩	<b>海芽味噌湯</b> 小魚干(兩) 1 兩 味噌(140g*包) 1 包 乾海芽(兩) 1 兩 大骨*米迪M 0.3 Kg	柳 丁	醣類： 108.8 g 脂肪： 14.1 g 蛋白質： 26.6 g 熱量： 661大卡
餐數 27							
1 月 9 日 星 期 五	地 瓜 飯(地瓜0.5K)	<b>香雞排</b> 無骨香雞排(100片*片)60g 29 片	<b>油腐肉燥</b> 油蔥酥(120g) 1 包 粗絞肉*貴美M 1 Kg 小四角油豆腐丁(Kg*榮JL) 0.4 Kg 洋蔥(去皮) 0.3 Kg	<b>蒜香銀芽</b> 豆芽菜 1.2 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔(去皮) 0.2 Kg	<b>番茄豆腐蛋花湯</b> 中華豆腐(300g) 1 盒 牛蕃茄 0.5 Kg 雞蛋(kg)G 0.3 Kg	蘋 果	醣類： 113.6 g 脂肪： 10.3 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 666大卡
餐數 27							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/1/2

※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19週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
1月5日星期一	味噌烏龍麵		胡蘿蔔吐司	低糖豆漿	熱量：376大卡 醣類：55.8 g 脂肪：11.3 g 蛋白質：13.6 g 膳食纖維：0.2 g 鈉：5.1mg 鈣：6.3mg
餐數 20	小烏龍麵 1Kg 味噌(140g*包) 1包 前腿肉絲*米迪M 0.2Kg 高麗菜(切片) 0.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg		胡蘿蔔吐司(大)20片/條 1條	低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	
1月6日星期二	麻油雞麵線		蔬菜煎餅	麥茶	熱量：202大卡 醣類：33.7 g 脂肪：2.7 g 蛋白質：10.3 g 膳食纖維：0.9 g 鈉：450.5mg 鈣：19.6mg
餐數 20	老薑片(兩) 1兩 枸杞(兩) 1兩 清雞肉丁(Q) 0.7Kg 手工白麵線 0.3Kg		麵粉 0.6Kg 高麗菜 0.4Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg	麥茶(60g*包) 1包	
1月7日星期三	起司蛋餅	青菜豆腐湯	綠豆地瓜湯		熱量：457大卡 醣類：90.9 g 脂肪：5.8 g 蛋白質：12.4 g 膳食纖維：3.8 g 鈉：72.1mg 鈣：74.4mg
餐數 20	起司片 11片 蛋餅皮(張) 11張 雞蛋(粒)G 11粒	中華豆腐(300g) 2盒 小白菜 0.4Kg	二砂糖(1Kg*包) 1包 地瓜 0.5Kg 綠豆O 0.5Kg		
1月8日星期四	蔬菜肉羹湯		玉米脆片	鮮奶	熱量：479大卡 醣類：83.4 g 脂肪：8.5 g 蛋白質：16.2 g 膳食纖維：0.6 g 鈉：86.8mg 鈣：160.1mg
餐數 20	大白菜(剖半) 0.8Kg 肉絲*貴美M 0.2Kg 木耳 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 雞蛋(kg)G 0.1Kg		玉米脆片(原味) 2盒	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
1月9日星期五	清粥小菜		水果優格		熱量：156大卡 醣類：16.0 g 脂肪：6.7 g 蛋白質：8.1 g 膳食纖維：0.3 g 鈉：105.4mg 鈣：10.4mg
餐數 20	花生麵筋(170g) 1罐 雞蛋(kg)G 0.4Kg 肉鬆(kg) 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg		福樂低脂優格蔓越莓 22個		

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：