

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 餐數 27	白 米 飯	田園咖哩豬	滷花枝丸	炒小白菜	珍菇肉絲湯	椪 柑	醣類： 103.0 g 脂肪： 7.5 g 蛋白質： 34.5 g 熱量： 625大卡
	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		花枝丸(粒*宏嘉) 58 粒 滷包 1 個	小白菜 1.3 Kg 蒜末(兩) 1 兩	金針菇 0.3 Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3 Kg 胡蘿蔔 0.1 Kg		
1 月 6 日 星 期 二 餐數 27	糙 米 飯 (0. 2K)	馬鈴薯燒肉	洋蔥炒培根	炒蚵白菜	竹筍湯	雪 梨	醣類： 55.8 g 脂肪： 8.4 g 蛋白質： 22.8 g 熱量： 394大卡
	前腿肉丁*米迪M 1.3 Kg 馬鈴薯 0.8 Kg 胡蘿蔔 0.3 Kg		洋蔥(去皮) 1.3 Kg 碎培根(台灣) 0.5 Kg 彩椒 0.3 Kg	蚵仔白菜 1.3 Kg 蒜末(兩) 1 兩	鮮筍(切片) 0.8 Kg 大骨*米迪M 0.4 Kg		
1 月 7 日 星 期 三 餐數 27	白 米 飯	夏威夷炒飯	薯條	蒜香高麗菜	蘿蔔排骨湯	香 蕉	醣類： 116.1 g 脂肪： 5.3 g 蛋白質： 21.1 g 熱量： 599大卡
	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		薯條 1.6 Kg	高麗菜 1.3 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔 0.1 Kg	白蘿蔔(去皮-剖半) 0.8 Kg 龍骨丁*泰安 0.3 Kg		
1 月 8 日 星 期 四 餐數 27	小 米 飯 (小米 0. 2K)	葱爆豬柳	田園珠寶盒	炒青江菜	海芽味噌湯	柳 丁	醣類： 108.8 g 脂肪： 14.1 g 蛋白質： 26.6 g 熱量： 661大卡
	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		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	青江菜 1.3 Kg 蒜末(兩) 1 兩	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		
1 月 9 日 星 期 五 餐數 27	地 瓜 飯 (地 瓜0. 5K)	香雞排	油腐肉燥	蒜香銀芽	番茄豆腐蛋花湯	蘋 果	醣類： 113.6 g 脂肪： 10.3 g 蛋白質： 28.5 g 熱量： 666大卡
	無骨香雞排(100片*片)60g 29 片		油蔥酥(120g) 1 包 粗絞肉*貴美M 1 Kg 小四角油豆腐丁(Kg*榮)L 0.4 Kg 洋蔥(去皮) 0.3 Kg	豆芽菜 1.2 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔(去皮) 0.2 Kg	中華豆腐(300g) 1 盒 牛蕃茄 0.5 Kg 雞蛋(kg)G 0.3 Kg		

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 麥質之穀物、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
星期一 餐數 20	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
	小烏龍麵 1Kg		胡蘿蔔吐司(大)20片/條 1條	低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	
	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				
星期二 餐數 20	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
	老薑片(兩) 1兩		麵粉 0.6Kg	麥茶(60g*包) 1包	
	枸杞(兩) 1兩		高麗菜 0.4Kg		
	清雞肉丁(Q) 0.7Kg		胡蘿蔔 0.2Kg		
	手工白麵線 0.3Kg		雞蛋(kg)G 0.2Kg		
星期三 餐數 20	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
	起司片 11片	中華豆腐(300g) 2盒	二砂糖(1Kg*包) 1包		
	蛋餅皮(張) 11張	小白菜 0.4Kg	地瓜 0.5Kg		
	雞蛋(粒)G 11粒		綠豆O 0.5Kg		
星期四 餐數 20	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
	大白菜(剖半) 0.8Kg		玉米脆片(原味) 2盒	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
	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				
星期五 餐數 20	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
	花生麵筋(170g) 1罐		福樂低脂優格蔓越莓 22個		
	雞蛋(kg)G 0.4Kg				
	肉鬆(kg) 0.1Kg				
	胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg				

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：