

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20週食譜設計

材料用量

C

		主菜	副菜	副菜	湯		營養分析
1 月 12 日 星 期 一  餐數 27	白 米 飯	玫瑰雞翅	櫛瓜豆包絲	炒菠菜	榨菜肉絲湯	柳 丁	醣類： 131.5 g 脂肪： 14.3 g 蛋白質： 32.8 g 熱量： 788大卡
1 月 13 日 星 期 二  餐數 27	燕 麥 飯 (燕 麥0. 2K)	主廚嫩豬柳	黃瓜什錦	炒油菜	黃金玉穗湯	香 蕉	醣類： 93.2 g 脂肪： 21.1 g 蛋白質： 27.9 g 熱量： 660大卡
1 月 14 日 星 期 三  餐數 27	白 拉 麵 (2. 5K)	紅燒豬肉麵	椒鹽毛豆莢	炒小白菜		蘋 果	醣類： 51.0 g 脂肪： 4.1 g 蛋白質： 23.5 g 熱量： 324大卡
1 月 15 日 星 期 四  餐數 27	糙 米 飯 (0. 2K)	糖醋雞丁	冠軍滷味	蒜香花椰	海芽豆腐湯	百 香 果	醣類： 71.2 g 脂肪： 3.9 g 蛋白質： 19.4 g 熱量： 395大卡
1 月 16 日 星 期 五  餐數 27	地 瓜 飯 (地 瓜0. 5K)	鐵路豬排	鮮菇蒸蛋	彩繪高麗菜	白玉貢丸湯	小 番 茄	醣類： 95.3 g 脂肪： 13.1 g 蛋白質： 34.5 g 熱量： 649大卡

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/1/9

※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20週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
1 月 12 日 星 期 一	煎餃  熟水餃(個*奇美味你好) 66個	味噌豆腐蛋花湯  豆腐(1.2K*盒)L 1盒 味噌(140g*包) 1包 雞蛋(kg)G 0.3Kg	地瓜芋圓甜湯  芋圓(600g*包) 1包 地瓜 0.2Kg		熱量： 266大卡 醣類： 35.1 g 脂肪： 8.8 g 蛋白質： 11.7 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 41.0mg 鈣： 14.8mg
餐數 20					
1 月 13 日 星 期 二	鍋燒意麵  鍋燒意麵(粒) 5粒 高麗菜(剖半) 0.2Kg 清雞肉絲(耀陞) 0.2Kg 魚板片(國產) 0.2Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg		鮮肉包  鮮肉包(65g*奇美CAS)代 22個	麥茶  麥茶(60g*包) 1包	熱量： 280大卡 醣類： 36.4 g 脂肪： 10.6 g 蛋白質： 10.0 g 膳食纖維： 1.5 g 鈉： 170.6mg 鈣： 14.8mg
餐數 20					
1 月 14 日 星 期 三	麵疙瘩湯  彩色麵疙瘩(盛家) 1.1Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 高麗菜 0.3Kg 胡蘿蔔 0.1Kg		冰心地瓜  冰心地瓜(條) 28條	低糖豆漿  低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	熱量： 183大卡 醣類： 32.7 g 脂肪： 2.9 g 蛋白質： 7.7 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 5.9mg 鈣： 8.7mg
餐數 20					
1 月 15 日 星 期 四	燒賣  翡翠燒賣(20g*個) 22個 鮮肉燒賣(20g*個) 22個	玉米蛋花湯  玉米粒(Q) 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg	中華愛玉  中華愛玉(150g*盒) 22盒		熱量： 119大卡 醣類： 11.8 g 脂肪： 5.3 g 蛋白質： 6.2 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 75.6mg 鈣： 4.5mg
餐數 20					
1 月 16 日 星 期 五	美味吻魚粥  玉米粒罐-小 0.8罐 吻仔魚(KG***) 0.2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 高麗菜 0.2Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg		美味關東煮  白蘿蔔(去皮-剖半) 0.7Kg 冷凍玉米塊(CAS) 0.7Kg 米血切丁(CAS) 0.5Kg 杏鮑菇(切塊) 0.2Kg		熱量： 87大卡 醣類： 7.7 g 脂肪： 2.3 g 蛋白質： 9.1 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 20.4mg 鈣： 10.2mg
餐數 20					

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：