

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	白米飯	玫瑰雞翅 雞翅(CAS) 29 支 滷包 1 個	櫛瓜豆包絲 櫛瓜(切片) 1.2 Kg 生豆包(kg*彰南)N 0.5 Kg 鴻喜菇 0.2 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	炒菠菜 菠菜 1.3 Kg 蒜末(兩) 1 兩	榨菜肉絲湯 前腿肉絲*米迪M 0.4 Kg 龍骨丁*泰安 0.3 Kg 榨菜絲(醃) 0.2 Kg	柳丁	醣類： 131.5 g 脂肪： 14.3 g 蛋白質： 32.8 g 熱量： 788大卡
餐數 27							
1月13日星期二	燕麥飯(燕麥0.2K)	主廚嫩豬柳 前腿豬柳*米迪M 1.3 Kg 豆干片*榮洲L 0.7 Kg 洋蔥(去皮) 0.3 Kg 胡蘿蔔 0.2 Kg	黃瓜什錦 小黃瓜 1.1 Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3 Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3 Kg 生香菇 0.1 Kg	炒油菜 油菜 1.3 Kg 蒜末(兩) 1 兩	黃金玉穗湯 冷凍玉米塊(CAS) 0.6 Kg 龍骨丁*泰安 0.5 Kg	香蕉	醣類： 93.2 g 脂肪： 21.1 g 蛋白質： 27.9 g 熱量： 660大卡
餐數 27							
1月14日星期三	白拉麵(2.5K)	紅燒豬肉麵 八角粒(兩) 1 兩 前腿肉丁*米迪M 1 Kg 滷包 1 個 白蘿蔔 0.8 Kg 胡蘿蔔 0.5 Kg 洋蔥(去皮) 0.4 Kg	椒鹽毛豆莢 毛豆莢(CAS) 1.5 Kg	炒小白菜 小白菜 1.3 Kg 蒜末(兩) 1 兩		蘋果	醣類： 51.0 g 脂肪： 4.1 g 蛋白質： 23.5 g 熱量： 324大卡
餐數 27							
1月15日星期四	糙米飯(0.2K)	糖醋雞丁 清雞肉丁(Q) 1.3 Kg 洋蔥(去皮) 0.4 Kg 胡蘿蔔 0.2 Kg 彩椒 0.1 Kg	冠軍滷味 白蘿蔔 1 Kg 滷包 1 個 米血切丁(CAS) 0.5 Kg 海帶結 0.5 Kg	蒜香花椰 冷凍青花菜(CAS) 1.7 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔(切絲) 0.1 Kg	海芽豆腐湯 中華豆腐(300g) 3 盒 乾海芽(兩) 1 兩 薑絲(兩) 1 兩	百香果	醣類： 71.2 g 脂肪： 3.9 g 蛋白質： 19.4 g 熱量： 395大卡
餐數 27							
1月16日星期五	地瓜飯(地瓜0.5K)	鐵路豬排 鐵路豬排(高鐵里肌) 29 片	鮮菇蒸蛋 雞蛋(kg)G 1.2 Kg 玉米粒(Q) 0.2 Kg 生香菇 0.2 Kg	彩繪高麗菜 高麗菜 1.3 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔 0.1 Kg	白玉貢丸湯 白蘿蔔(去皮-剖半) 0.8 Kg 貢丸(切片*台灣) 0.3 Kg 龍骨丁*泰安 0.3 Kg	小番茄	醣類： 95.3 g 脂肪： 13.1 g 蛋白質： 34.5 g 熱量： 649大卡
餐數 27							

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	味噌豆腐蛋花湯	地瓜芋圓甜湯		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	熟水餃(個*奇美味你好) 66個	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 味噌(140g*包) 1包 雞蛋(kg)G 0.3Kg	芋圓(600g*包) 1包 地瓜 0.2Kg		
1 月 13 日 星 期 二	鍋燒意麵		鮮肉包	麥茶	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	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(65g*奇美CAS)代 22個	麥茶(60g*包) 1包	
1 月 14 日 星 期 三	麵疙瘩湯		冰心地瓜	低糖豆漿	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	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(條) 28條	低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	
1 月 15 日 星 期 四	燒賣	玉米蛋花湯	中華愛玉		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	翡翠燒賣(20g*個) 22個 鮮肉燒賣(20g*個) 22個	玉米粒(Q) 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg	中華愛玉(150g*盒) 22盒		
1 月 16 日 星 期 五	美味吻魚粥		美味關東煮		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	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		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		

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：