Q003 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 114學年度第二學期第4週午餐食譜設計

材料用量 C

		主菜	副菜	副菜	湯		營養分析
3月2日星期一 餐數 26	白米飯	**味美豬腳** 豬腳丁*米迪M 1.2 Kg 前腿肉丁*米迪M 1 Kg 水煮花生(KG)N 0.1 Kg	**日式蒸蛋** 柴魚片(10g/包) 2 包 雞蛋(kg)G 1.3 Kg	**炒青江菜** 青江菜 1.3 Kg 蒜末(兩) 1 兩	**翡翠吻魚羹** 中華豆腐(300g) 2 盒 吻仔魚(兩***) 1 兩 翡翠(300g*盒)N 1 盒	椪柑	醣類：101.0 g 脂肪：8.9 g 蛋白質：40.3 g 熱量：653大卡
3月3日星期二 餐數 26	十穀飯(0.2K)	**香滷小雞腿** 翅小腿(支*CAS)耀陞 26 支 翅小腿(支*CAS)耀陞備品 2 支 滷包 1 個	**麻婆豆腐** 粗豆腐(不切*玨興)KG 1.5 Kg 豆瓣醬(哈哈*450g) 1 瓶 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 0.3 Kg 三色豆(CAS) 0.1 Kg 洋蔥(去皮) 0.1 Kg	**彩繪高麗菜** 高麗菜 1.3 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔 0.1 Kg	**玉米蛋花湯** 玉米粒(Q) 0.4 Kg 雞蛋(kg)G 0.3 Kg	小蕃茄	醣類：98.8 g 脂肪：14.0 g 蛋白質：30.0 g 熱量：653大卡
3月4日星期三 餐數 26	燴飯	**沙茶豬肉燴飯** 沙茶醬(250g*罐) 1 罐 前腿肉片*米迪M 1 Kg 玉米粒(Q) 0.4 Kg 高麗菜 0.4 Kg 生香菇 0.2 Kg 洋蔥(去皮) 0.2 Kg 胡蘿蔔 0.2 Kg	**麥克雞塊** 麥克雞塊(個) 52 個 麥克雞塊(個)備品 4 個	**綠野仙蹤** 冷凍青花菜(CAS) 1.7 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔 0.1 Kg	**酸菜豬血湯** 豬血切中丁(豬血湯用) 0.7 Kg 大骨*米迪M 0.2 Kg 酸菜絲(醃) 0.2 Kg 韭菜 0.1 Kg	火龍果	醣類：100.5 g 脂肪：14.0 g 蛋白質：30.8 g 熱量：653大卡
3月5日星期四 餐數 26	小米飯(0.2K)	**黃金虱目魚排** 虱目魚排CAS(恰恰*60g) 26 片 虱目魚排CAS恰恰*60g備品 2 片	**香滷肉燥** 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1 Kg 碎豆干丁*榮洲L 0.4 Kg	**蒜香油菜** 油菜 1.3 Kg 蒜末(兩) 1 兩	**蘿蔔排骨湯** 白蘿蔔(中丁) 1 Kg 小排骨*米迪M 0.4 Kg	柳丁	醣類：98.0 g 脂肪：11.8 g 蛋白質：38.2 g 熱量：637大卡
3月6日星期五 餐數 26	地瓜飯(地瓜0.5K)	**打拋豬肉** 九層塔(兩) 1 兩 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 1 Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 0.8 Kg 洋蔥(去皮) 0.3 Kg	**小瓜鮮燴** 小黃瓜 1 Kg 前腿肉片*米迪M 0.4 Kg 胡蘿蔔 0.4 Kg 秀珍菇 0.1 Kg	**韭香銀芽** 豆芽菜 1.3 Kg 韭菜(兩) 1 兩 木耳絲 0.1 Kg	**味噌小魚湯** 小魚干(兩) 1 兩 中華豆腐(300g) 1 盒 味噌(140g*包) 1 包 粗豆腐(不切*玨興)KG 1 Kg	草莓	醣類：100.6 g 脂肪：2.1 g 蛋白質：28.3 g 熱量：540大卡

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336 2026/2/26

※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學年度第二學期第4週點心食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
3月2日星期一 餐數 20	紅豆麵包 中紅豆麵包(50g*陳義發) 20個 中紅豆麵包50g*陳義發備品 2個	低糖豆漿 低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	藥膳排骨湯 小排骨*米迪M 1Kg 當歸藥膳包 1包 白蘿蔔(去皮-剖半) 0.8Kg 素皮絲(素)N 0.1Kg		熱量： 312大卡 醣類： 25.7 g 脂肪： 18.1 g 蛋白質： 12.7 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 0.0mg 鈣： 0.0mg
3月3日星期二 餐數 20	肉燥擔仔麵 白油麵 1.6Kg 小貢丸(嘉楠) 0.3Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.2Kg 豆芽菜 0.1Kg 韭菜 0.1Kg		黑糖珍珠撞奶 全脂鮮乳(老媽936) 3瓶 黑糖(450g*包) 1包 粉圓 0.4Kg		熱量： 398大卡 醣類： 65.8 g 脂肪： 9.6 g 蛋白質： 14.7 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 77.7mg 鈣： 166.0mg
3月4日星期三 餐數 20	清粥小菜 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		銅鑼燒 銅鑼燒(*南山) 20個 銅鑼燒(*南山)備品 2個	豆米漿 米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(936ml*光泉) 1罐	熱量： 259大卡 醣類： 33.9 g 脂肪： 10.2 g 蛋白質： 8.2 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 107.4mg 鈣： 14.4mg
3月5日星期四 餐數 20	鍋貼 煎熟鍋貼(28g*粒) 40粒 煎熟鍋貼(28g)備品 4粒	紫菜蛋花湯 紫菜(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.3Kg	白雲朵朵 紅棗(兩) 1兩 蓮子(兩) 1兩 冰糖 0.1Kg 乾白木耳 0.1Kg		熱量： 192大卡 醣類： 21.6 g 脂肪： 8.3 g 蛋白質： 8.0 g 膳食纖維： 0.5 g 鈉： 59.2mg 鈣： 9.3mg
3月6日星期五 餐數 20	鍋燒雞絲麵 雞絲麵(粒) 11粒 柴魚片(10g/包) 2包 高麗菜(剖半) 0.5Kg 小魚丸 0.3Kg 生香菇 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg		中華豆花 中華豆花(150g*花生)備品 20盒 中華豆花(150g*花生) 2盒		熱量： 179大卡 醣類： 20.3 g 脂肪： 7.6 g 蛋白質： 7.7 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 854.8mg 鈣： 20.6mg

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：