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5週食譜設計

材料用量 C

		主菜	副菜	副菜	湯		營養分析
3月9日星期一 餐數 29	白米飯	**香酥柳葉魚** 裹粉柳葉魚(條) 58 條 裹粉柳葉魚(條*備品) 4 條	**家常豆腐** 青蔥(兩) 1 兩 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 0.4 Kg 三色豆(CAS) 0.1 Kg 洋蔥(去皮) 0.1 Kg	**爽口高麗菜** 高麗菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔 0.1 Kg	**海芽雪花湯** 乾海芽(兩) 1 兩 雞蛋(kg)G 0.3 Kg	小蕃茄	醣類：88.3 g 脂肪：2.9 g 蛋白質：24.3 g 熱量：485大卡
3月10日星期二 餐數 29	燕麥飯(0.2K)	**三杯雞** 清雞肉丁 1.5 Kg 九層塔(兩) 1 兩 蒜仁(兩) 1 兩 薑片(兩) 1 兩 米血切丁(CAS) 0.4 Kg	**紅綠燈炒蛋** 雞蛋(kg)G 1.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.7 Kg 毛豆仁 0.2 Kg 玉米粒(Q) 0.2 Kg	**炒小白菜** 小白菜 1.5 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	草莓	醣類：94.8 g 脂肪：5.9 g 蛋白質：24.7 g 熱量：539大卡
3月11日星期三 餐數 29	紅麵線	**台式漢堡包** 鮮奶刈包(45g/南山) 29 個 鮮奶刈包(45g/南山)備品 2 個 花生粉(KG) 0.1 Kg	**里肌排** 鐵路豬排(高鐵里肌) 29 片 鐵路豬排(高鐵里肌)備 2 片	**蒜香油菜** 油菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	**麵線糊** 赤肉羹(裕興) 1 Kg 紅麵線(切) 0.8 Kg 雞蛋(kg)G 0.2 Kg 木耳 0.1 Kg 胡蘿蔔 0.1 Kg	蘋果	醣類：71.4 g 脂肪：18.2 g 蛋白質：32.1 g 熱量：573大卡
3月12日星期四 餐數 29	白米飯	**玫瑰雞翅** 雞翅(Q) 29 支 雞翅(Q)備 2 支 滷包 1 個	**白菜滷** 大白菜(剖半) 1.2 Kg 非基改豆皮(條) 1 條 金針菇 0.2 Kg 胡蘿蔔 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	**炒青江菜** 青江菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	**黃金玉穗湯** 冷凍玉米塊(CAS) 0.7 Kg 龍骨丁*泰安 0.4 Kg	芭樂	醣類：93.1 g 脂肪：14.1 g 蛋白質：31.6 g 熱量：631大卡
3月13日星期五 餐數 29	地瓜飯(地瓜0.5K)	**麻油松阪豬** 前腿肉片*米迪M 1.3 Kg 高麗菜(剖半) 1 Kg 胡蘿蔔 0.1 Kg	**洋蔥炒蛋** 雞蛋(kg)G 1.3 Kg 洋蔥(去皮) 0.5 Kg 胡蘿蔔 0.2 Kg	**蚵白菜** 蚵仔白菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	**肉骨茶湯** 肉骨茶包 1 包 枸杞(兩) 1 兩 白蘿蔔(去皮) 0.5 Kg 龍骨丁*泰安 0.3 Kg	火龍果	醣類：92.4 g 脂肪：5.6 g 蛋白質：26.5 g 熱量：533大卡

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336 2026/3/5

※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5週點心食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
3月9日星期一 餐數 22	蘑菇鐵板麵 黃油麵 1.3Kg 蘑菇醬(300g*罐) 1罐 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 0.6Kg 三色豆(CAS) 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg		粉圓豆花 二砂糖(1Kg*包) 1包 豆花(2K*榮)盒L 1盒 粉圓 0.5Kg		熱量： 465大卡 醣類： 98.4 g 脂肪： 1.6 g 蛋白質： 14.8 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 126.6mg 鈣： 12.0mg
3月10日星期二 餐數 22	麻油雞麵線 枸杞(兩) 1兩 薑片(兩) 1兩 清雞肉丁(Q) 0.8Kg 手工白麵線 0.3Kg		起司火腿吐司 起司火腿吐司(10片) 1條 起司火腿吐司(20片) 1條	薏仁漿 薏仁漿(936ml*光泉) 3瓶	熱量： 171大卡 醣類： 22.9 g 脂肪： 5.5 g 蛋白質： 7.4 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 372.1mg 鈣： 3.9mg
3月11日星期三 餐數 22	蔥抓餅 蔥抓餅(片) 14片 雞蛋(粒)G 14粒	蔬菜豆腐湯 中華豆腐(300g) 2盒 小白菜 0.5Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	水煮玉米 新鮮玉米(切1/2*條) 25條	豆米漿 米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(936ml*光泉) 1罐	熱量： 383大卡 醣類： 68.9 g 脂肪： 6.0 g 蛋白質： 14.5 g 膳食纖維： 1.1 g 鈉： 50.0mg 鈣： 37.2mg
3月12日星期四 餐數 22	冬菜冬粉湯 冬粉(粒) 8粒 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg 冬菜(Kg) 0.1Kg		芋圓仙草凍 仙草凍(2k*包)榮L 1包 芋圓(KG) 0.3Kg		熱量： 130大卡 醣類： 23.3 g 脂肪： 1.5 g 蛋白質： 6.3 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 10.3mg 鈣： 2.3mg
3月13日星期五 餐數 22	玉米肉末滑蛋粥 雞蛋(kg)G 0.5Kg 高麗菜 0.3Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.1Kg 生香菇 0.1Kg		奶油餐包 鹹奶油小餐包(35g*陳)備 22個 鹹奶油小餐包(35g*陳義發) 2個	鮮奶 全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	熱量： 276大卡 醣類： 29.4 g 脂肪： 12.9 g 蛋白質： 12.8 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 103.9mg 鈣： 147.8mg

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：