

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20週食譜設計

材料用量

C

		主菜	副菜	副菜	湯		營養分析
6月22日 星期一	白米飯	香雞排 無骨香雞排(100片*片)60g 31片	油腐肉燥 油蔥酥(120g) 1包 粗絞肉*貴美M 1Kg 小四角油豆腐丁(Kg*榮)L 0.4Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg	蒜香油菜 油菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	榨菜肉絲湯 肉絲*貴美M 0.4Kg 中骨*陸輝 0.3Kg 榨菜絲(醃) 0.2Kg	葡萄	醣類： 99.7g 脂肪： 9.1g 蛋白質： 28.1g 熱量： 598大卡
餐數 29							
6月23日 星期二	小米飯(0.2K)	京醬肉絲 肉絲*貴美M 1.5Kg 非基改甜麵醬(150g)N 1包 豆干片*榮洲L 0.4Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg	黃瓜什錦 小黃瓜 1.2Kg 肉絲*貴美M 0.3Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3Kg 生香菇 0.1Kg	炒小白菜 小白菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	黃金玉穗湯 冷凍玉米塊(CAS) 0.6Kg 中骨*陸輝 0.5Kg	鳳梨	醣類： 105.2g 脂肪： 3.9g 蛋白質： 28.7g 熱量： 566大卡
餐數 30							
6月24日 星期三	白拉麵(3K)	紅燒豬肉麵 前腿肉丁*貴美M 1.5Kg 八角粒(兩) 1兩 滷包 1個 白蘿蔔 0.8Kg 胡蘿蔔 0.5Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg	椒鹽毛豆莢 毛豆莢(CAS) 1.6Kg	蒜香花椰 冷凍青花菜(CAS) 1.8Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg		香蕉	醣類： 52.9g 脂肪： 4.2g 蛋白質： 27.8g 熱量： 348大卡
餐數 30							
6月25日 星期四	白米飯	糖醋雞丁 清雞肉丁(Q) 1.5Kg 洋蔥(去皮) 0.4Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 彩椒 0.1Kg	鮮菇蒸蛋 雞蛋(kg)G 1.3Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 生香菇 0.2Kg	炒青江菜 青江菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	味噌豆腐湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 味噌(140g*包) 1包 柴魚片(10g/包) 1包	火龍果	醣類： 87.6g 脂肪： 6.9g 蛋白質： 24.5g 熱量： 521大卡
餐數 30							
6月26日 星期五	地瓜飯(地瓜0.5K)	玫瑰雞翅 雞翅(Q) 32支 滷包 1個	麻婆針菇冬粉 豆瓣醬(哈哈*450g) 1瓶 冬粉(Kg*小捆) 0.4Kg 金針菇 0.4Kg 洋蔥 0.3Kg 高麗菜(去心) 0.3Kg 粗絞肉*貴美M 0.3Kg	彩繪高麗菜 高麗菜 1.6Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	紫菜魚丸湯 乾海芽(兩) 1兩 小虱目魚丸(Q) 0.4Kg	荔枝	醣類： 107.3g 脂肪： 16.8g 蛋白質： 35.9g 熱量： 731大卡
餐數 30							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/6/18

※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20週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析	
6月22日星期一	蘑菇鐵板麵 黃油麵 1.2Kg 蘑菇醬(300g*罐) 1罐 粗絞肉*貴美M 0.6Kg 三色豆(CAS) 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg		葡萄乾吐司 葡萄乾吐司(大)20片/條 1條 葡萄乾吐司(小)10片/條 1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： 606大卡 醣類： 96.9 g 脂肪： 14.3 g 蛋白質： 22.0 g 膳食纖維： 1.2 g 鈉： 127.6mg
餐數 22						
6月23日星期二	起士蛋餅 起司片 13片 蛋餅皮(張) 13張 雞蛋(kg)G 0.6Kg		低糖豆漿 低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	蔬菜煎餅 麵粉 0.7Kg 高麗菜 0.6Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 洋蔥 0.1Kg	麥茶 二砂糖(1Kg*包) 1包 麥茶(60g*包) 1包	熱量： 471大卡 醣類： 88.2 g 脂肪： 7.8 g 蛋白質： 13.0 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 76.4mg
餐數 23						
6月24日星期三	鮭魚聰明粥 小鮭魚罐頭(185g*罐) 1罐 玉米粒罐-小 1罐 雞蛋(kg)G 0.5Kg 肉鬆(kg) 0.4Kg 三色豆(CAS) 0.2Kg		玉米脆片 玉米脆片(原味) 3盒	鮮奶 全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	熱量： 696大卡 醣類： 114.5 g 脂肪： 14.9 g 蛋白質： 24.2 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 363.6mg	
餐數 23						
6月25日星期四	什錦板條 板條(丸林) 1.2Kg 小白菜 0.5Kg 肉絲*貴美M 0.5Kg 金針菇 0.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg		草莓優格 福樂低脂草莓優格 25個		熱量： 209大卡 醣類： 27.6 g 脂肪： 6.5 g 蛋白質： 10.9 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 11.6mg	
餐數 23						
6月26日星期五	元氣雞湯麵線 骨腿(骨腿丁) 1.5Kg 枸杞(兩) 1兩 薑片(兩) 1兩 白麵線 0.6Kg 白蘿蔔(大丁) 0.6Kg		芋圓仙草凍 仙草凍(2k*包)榮L 1包 芋圓(KG) 0.3Kg		熱量： 223大卡 醣類： 25.2 g 脂肪： 6.2 g 蛋白質： 16.2 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 741.4mg	
餐數 23						

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：