

HH06 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園115學年度第一學期第1週食譜設計

材料用量

5

		主菜	副菜	副菜	湯		營養分析
8月31日星期一	白米飯	三杯雞 清雞肉丁 1.2 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	鮮蝦燴蒲瓜 蒲瓜 1.2 Kg 金針菇 0.2 Kg 蝦仁(Q) 0.2 Kg 胡蘿蔔 0.1 Kg	炒大白菜 大白菜 1.3 Kg 木耳-兩 1 兩 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔 0.1 Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜(去皮) 0.8 Kg 小排骨*米迪M 0.4 Kg	火龍果	醣類： 128.3 g 脂肪： 17.4 g 蛋白質： 25.5 g 熱量： 778大卡
餐數 25							
9月1日星期二	小米飯(0.2K)	照燒豬肉片 肉片*貴美M 1.5 Kg 照燒醬(260g) 1 罐 熟白芝麻(兩) 1 兩 洋蔥 0.3 Kg	鮮菇蒸蛋 雞蛋(kg)G 1.3 Kg 玉米粒(Q) 0.2 Kg 生香菇 0.2 Kg	蒜香油菜 油菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	白玉排骨湯 白蘿蔔(去皮-剖半) 1 Kg 中骨*陸輝 0.4 Kg	龍眼	醣類： 86.9 g 脂肪： 6.9 g 蛋白質： 30.5 g 熱量： 537大卡
餐數 28							
9月2日星期三	白拉麵(2.8K)	紅燒豬肉麵 前腿肉丁*貴美M 1.3 Kg 八角粒(兩) 1 兩 滷包 1 個 白蘿蔔 0.7 Kg 胡蘿蔔 0.4 Kg 洋蔥(去皮) 0.2 Kg	麥克雞塊 麥克雞塊(個) 60 個	蒜香花椰 冷凍青花菜(CAS) 1.7 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔 0.1 Kg		文旦	醣類： 52.5 g 脂肪： 7.2 g 蛋白質： 25.0 g 熱量： 368大卡
餐數 28							
9月3日星期四	白米飯	咖哩雞 清雞肉丁 1.3 Kg 佛蒙特咖哩塊(230g*甜味) 1 盒 馬鈴薯(去皮) 0.6 Kg 胡蘿蔔 0.2 Kg 洋蔥(去皮) 0.1 Kg	滷海帶片 海帶片 30 片 滷包 1 個	韭香銀芽 豆芽菜 1.5 Kg 韭菜(兩) 1 兩 木耳絲 0.1 Kg	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	奇異果	醣類： 101.1 g 脂肪： 4.5 g 蛋白質： 19.3 g 熱量： 525大卡
餐數 28							
9月4日星期五	地瓜飯(地瓜0.5K)	香菇油腐肉燥 粗絞肉*貴美M 1.2 Kg 紅蔥碎(兩) 1 兩 乾香菇絲(兩) 1 兩 小四角油豆腐丁(Kg*樂JL) 0.6 Kg 生香菇 0.2 Kg 洋蔥(去皮) 0.2 Kg	香Q滷蛋 滷蛋(粒) 30 個	炒青江菜 青江菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	鮮筍排骨湯 鮮筍(去殼) 1 Kg 大骨*米迪M 0.4 Kg	肚臍橙	醣類： 88.8 g 脂肪： 6.5 g 蛋白質： 30.5 g 熱量： 544大卡
餐數 28							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/9/1

※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 115學年度第一學期第1週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
8月31日星期一	奶油餐包	低糖豆漿	中華愛玉		熱量：239大卡 醣類：34.2 g 脂肪：8.4 g 蛋白質：7.1 g 膳食纖維：0.0 g 鈉：0.0mg
餐數 21	鹹奶油小餐包(35g*陳義發) 23個	低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	中華愛玉(150g*盒) 23盒		
9月1日星期二	鮭魚三明治	蔬菜豆腐湯	芋圓仙草凍		熱量：343大卡 醣類：48.0 g 脂肪：12.7 g 蛋白質：9.8 g 膳食纖維：1.6 g 鈉：276.1mg
餐數 21	小鮭魚罐頭(185g*罐) 2罐 白吐司(大)20片/條 2條 沙拉(100g*條) 1條 小黃瓜(切絲) 0.1Kg	中華豆腐(300g) 2盒 青蔥珠(兩) 1兩 小白菜 0.4Kg	仙草凍(2k*包)榮L 1包 芋圓(KG) 0.3Kg		
9月2日星期三	芹菜貢丸冬粉湯		葡萄乾吐司	鮮奶	熱量：491大卡 醣類：64.8 g 脂肪：20.0 g 蛋白質：14.2 g 膳食纖維：0.4 g 鈉：160.7mg
餐數 21	芹菜(兩) 1兩 高麗菜(剖半) 0.6Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.4Kg 貢丸(切片*台灣) 0.3Kg 生香菇 0.2Kg		葡萄乾吐司(大)20片/條 1條 葡萄乾吐司(小)10片/條 1條	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
9月3日星期四	地瓜粥小菜		美味關東煮		熱量：221大卡 醣類：24.2 g 脂肪：8.2 g 蛋白質：13.2 g 膳食纖維：1.3 g 鈉：476.5mg
餐數 21	花生麵筋(170g) 2罐 肉鬆(kg) 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 地瓜 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg		白蘿蔔(去皮剖半) 0.8Kg 冷凍玉米塊(Q) 0.8Kg 小甜不辣條(阿豐師Q) 0.4Kg 杏鮑菇(切塊) 0.4Kg		
9月4日星期五	蔬食烏龍湯麵		八寶豆花		熱量：202大卡 醣類：34.6 g 脂肪：1.2 g 蛋白質：14.0 g 膳食纖維：0.8 g 鈉：16.1mg
餐數 21	小烏龍麵 1.2Kg 高麗菜(剖半) 0.8Kg 肉絲*貴美M 0.4Kg 胡蘿蔔 0.3Kg 生香菇 0.2Kg 雪白菇 0.1Kg		熟八寶豆-300g/包 2包 豆花(2K*榮)盒L 1盒		

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：