

Q003 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 115學年度第一學期第3週食譜設計

材料用量

C

		主 菜	副 菜	副 菜	湯		營養分析
9月14日星期一	白米飯	蔥爆雞丁 清雞肉丁(Q) 1.5 Kg 洋蔥(去皮) 0.5 Kg 青蔥 0.1 Kg	三杯杏鮑菇 杏鮑菇(頭*kg) 1.5 Kg 九層塔(兩) 1 兩 中華板豆腐(450g) 1 盒 彩椒 0.1 Kg	炒大白菜 大白菜 1.5 Kg 木耳-兩 1 兩 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔 0.1 Kg	金針蛋花湯 乾金針花(兩) 1 兩 薑絲(兩) 1 兩 雞蛋(kg)G 0.4 Kg 龍骨丁*泰安 0.3 Kg	藍莓	醣類： 96.5 g 脂肪： 6.6 g 蛋白質： 25.6 g 熱量： 535大卡
餐數 28							
9月15日星期二	胚芽飯(0.2K)	梅干扣肉 前腿肉丁*貴美M 1.5 Kg 筍乾(濕) 0.5 Kg 梅乾菜切絲 0.2 Kg	玉米蒸蛋 雞蛋(kg)G 1.3 Kg 玉米粒(Q) 0.2 Kg	蒜香四季豆 冷凍四季豆 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	冬瓜魚丸湯 冬瓜(去皮) 1 Kg 小虱目魚丸(Q) 0.4 Kg	火龍果	醣類： 96.6 g 脂肪： 14.6 g 蛋白質： 33.4 g 熱量： 664大卡
餐數 28							
9月16日星期三	白油麵(3K)	白醬燉雞義大利麵 白醬料理塊 1 盒 洋菇罐頭(425g*罐) 1 罐 清雞肉丁(Q) 1 Kg 蕃茄丁罐頭(400g*罐) 1 罐 玉米粒(Q) 0.3 Kg 洋蔥(去皮) 0.2 Kg	甘梅黃金脆薯 薯條 1.6 Kg 話梅粉(兩) 1 兩	蒜香花椰 冷凍青花菜(CAS) 1.7 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔 0.1 Kg	玉米濃湯 玉米濃湯粉(75g*包)小 2 包 玉米粒(Q) 0.2 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.2 Kg 雞蛋(kg)G 0.2 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.1 Kg	肚臍橙	醣類： 82.8 g 脂肪： 8.4 g 蛋白質： 18.7 g 熱量： 454大卡
餐數 28							
9月17日星期四	白米飯	黃金虱目魚排 虱目魚排CAS(拾拾*60g) 30 片	台式炒年糕 大白菜 1 Kg 蝦皮(兩) 1 兩 韓國年糕絲(500g*包) 1 包 肉片*貴美M 0.3 Kg 洋蔥(去皮) 0.3 Kg	脆炒高麗菜 高麗菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔 0.1 Kg	海芽味噌湯 小魚干(兩) 1 兩 味噌(140g*包) 1 包 乾海芽(兩) 1 兩 大骨*米迪M 0.3 Kg	蘋果	醣類： 98.8 g 脂肪： 13.1 g 蛋白質： 31.4 g 熱量： 649大卡
餐數 28							
9月18日星期五	地瓜飯(地瓜0.5K)	馬鈴薯燒肉 前腿肉丁*貴美M 1.5 Kg 馬鈴薯 0.8 Kg 胡蘿蔔 0.3 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	韭香銀芽 豆芽菜 1.5 Kg 韭菜(兩) 1 兩 木耳絲 0.1 Kg	南瓜排骨湯 南瓜(去皮) 1 Kg 中骨*陸輝 0.3 Kg 金針菇 0.2 Kg	奇異果	醣類： 102.5 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 31.7 g 熱量： 658大卡
餐數 28							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/9/11

※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3週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
9月14日 星期一	鮮蔬餛飩湯		櫻桃捲	米漿	熱量：397大卡 醣類：66.3 g 脂肪：10.9 g 蛋白質：9.3 g 膳食纖維：0.6 g 鈉：41.6mg
餐數 21	桂冠小雲吞(12粒/盒) 5盒 油蔥酥(兩) 1兩 小白菜 0.3Kg 秀珍菇 0.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg		櫻桃捲(興) 23個	米漿(936ml*光泉) 3瓶	
9月15日 星期二	蘑菇鐵板麵		百香愛玉飲		熱量：457大卡 醣類：88.9 g 脂肪：5.5 g 蛋白質：13.5 g 膳食纖維：0.6 g 鈉：139.6mg
餐數 21	黃油麵 1.2Kg 蘑菇醬(300g*罐) 1罐 粗絞肉*貴美M 0.6Kg 三色豆(CAS) 0.2Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg		二砂糖(1Kg*包) 1包 百香果醬(分裝) 1Kg 愛玉(2K*包)榮L 1包		
9月16日 星期三	起司蛋餅	低糖豆漿	冰心地瓜		熱量：235大卡 醣類：36.6 g 脂肪：6.7 g 蛋白質：10.6 g 膳食纖維：0.1 g 鈉：105.9mg
餐數 21	起司片 12片 蛋餅皮(張) 12張 雞蛋(粒)G 12粒	低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	冰心地瓜(條) 29條		
9月17日 星期四	金玉吻魚粥		鮮奶地瓜圓		熱量：173大卡 醣類：17.7 g 脂肪：7.2 g 蛋白質：9.9 g 膳食纖維：0.8 g 鈉：146.6mg
餐數 21	高麗菜 0.7Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 粗絞肉*貴美M 0.2Kg 吻仔魚(KG**) 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg		全脂鮮乳(老媽936) 3瓶 地瓜圓(KG) 0.3Kg		
9月18日 星期五	鍋燒意麵		奶黃包	低糖豆漿	熱量：277大卡 醣類：38.1 g 脂肪：9.3 g 蛋白質：13.5 g 膳食纖維：0.4 g 鈉：84.6mg
餐數 21	鍋燒意麵(粒) 8粒 高麗菜(剖半) 0.6Kg 肉片*貴美M 0.3Kg 魚板片(國產) 0.2Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg		小奶黃包(30g*大家) 23個	低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	

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：