

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4週食譜設計

材料用量

C

		主 菜	副 菜	副 菜	湯		營養分析
9月21日星期一	白米飯	蜜汁雞丁	鮪魚聰明蛋	炒小白菜	木須湯	香吉士	醣類： 88.3 g 脂肪： 14.8 g 蛋白質： 31.8 g 熱量： 583大卡
餐數 26		清雞肉丁(Q) 1.5 Kg 烤肉醬(240g) 1 瓶 熟白芝麻(兩) 1 兩 洋蔥(去皮) 0.5 Kg 冷凍玉米筍 0.2 Kg	雞蛋(kg)G 1.3 Kg 小鮪魚罐頭(185g*罐) 1 罐 洋蔥(中丁) 0.4 Kg 玉米粒(Q) 0.3 Kg	小白菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	肉絲*貴美M 0.3 Kg 雞蛋(kg)G 0.3 Kg 木耳 0.2 Kg 脆筍絲(醃) 0.2 Kg 胡蘿蔔 0.1 Kg		
9月22日星期二	五穀飯(0.2K)	鐵路豬排	麻婆豆腐	蒜香高麗菜	黃金玉穗湯	香蕉	醣類： 95.5 g 脂肪： 10.2 g 蛋白質： 33.1 g 熱量： 618大卡
餐數 26		鐵路豬排(高鐵里肌) 28 片	豆瓣醬(哈哈*450g) 1 瓶 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 粗絞肉*貴美M 0.3 Kg 三色豆(CAS) 0.1 Kg 洋蔥(去皮) 0.1 Kg	高麗菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔 0.1 Kg	冷凍玉米塊(Q) 0.6 Kg 中骨*陸輝 0.5 Kg		
9月23日星期三	燴飯	沙茶豬肉燴飯	香Q滷蛋	綠野仙蹤	和風味噌湯	柚子	醣類： 94.8 g 脂肪： 14.7 g 蛋白質： 30.5 g 熱量： 642大卡
餐數 26		肉片*貴美M 1 Kg 沙茶醬(127g*瓶*牛) 1 罐 高麗菜 0.5 Kg 玉米粒(Q) 0.4 Kg 金針菇 0.2 Kg 洋蔥(去皮) 0.2 Kg 胡蘿蔔 0.2 Kg	滷蛋(粒) 28 個	冷凍青花菜(CAS) 1.7 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔 0.1 Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1 盒 味噌(140g*包) 1 包 柴魚片(10g/包) 1 包		
9月24日星期四	地瓜飯(地瓜0.5K)	香酥柳葉魚	豆皮燴白菜	蒜香油菜	酸菜豬血湯	奇異果	醣類： 90.8 g 脂肪： 3.9 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 503大卡
餐數 26		裹粉柳葉魚(條) 56 條	非基改豆皮(條) 2 條 大白菜(剖半) 1.2 Kg 肉絲*貴美M 0.3 Kg 金針菇 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔 0.1 Kg	油菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	豬血切中丁(豬血湯用) 0.7 Kg 大骨*米迪M 0.3 Kg 酸菜絲(醃) 0.2 Kg 韭菜 0.1 Kg		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/9/17

※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4週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
9月21日 星期一	蔬菜肉羹湯		馬拉糕	低糖豆漿	熱量：285大卡 醣類：36.7 g 脂肪：11.3 g 蛋白質：12.8 g 膳食纖維：1.3 g 鈉：167.8mg
餐數 20	大白菜(剖半) 0.8Kg 肉絲*貴美M 0.2Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg 木耳 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg		卡好馬拉糕(50g*桂冠) 22個	低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	
9月22日 星期二	玉米濃湯餃		嫩仙草QQ湯		熱量：220大卡 醣類：18.8 g 脂肪：11.3 g 蛋白質：11.2 g 膳食纖維：0.2 g 鈉：50.4mg
餐數 20	熟水餃(個*奇美味你好) 66個 康寶(素)金黃玉米濃湯包 1包 雞蛋(kg)G 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg		仙草凍(2k*包)榮L 1包 全脂鮮乳(老媽936) 1瓶 QQ 0.3Kg		
9月23日 星期三	肉燥擔仔麵		中秋玉兔包	鮮奶	熱量：309大卡 醣類：30.0 g 脂肪：14.5 g 蛋白質：15.5 g 膳食纖維：0.3 g 鈉：59.1mg
餐數 20	白油麵 1.2Kg 小貢丸(嘉楠) 0.3Kg 粗絞肉*貴美M 0.2Kg 豆芽菜 0.2Kg 韭菜 0.1Kg		玉兔包(30g*個) 22個	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
9月24日 星期四	皮蛋瘦肉粥		原味奶酪		熱量：161大卡 醣類：15.2 g 脂肪：7.7 g 蛋白質：7.9 g 膳食纖維：0.2 g 鈉：97.9mg
餐數 20	皮蛋(個)G 4個 玉米粒(Q) 0.2Kg 粗絞肉*貴美M 0.2Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg		原味奶酪(100g*光泉) 22個		
月 日					

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：