

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6週食譜設計

材料用量

C

		主 菜	副 菜	副 菜	湯		營養分析
10月5日星期一	白米飯	京都肉燥 粗絞肉*貴美M 1.5 Kg 豆干丁*榮洲L 0.5 Kg 碎瓜 0.2 Kg	鮮蝦燴胡瓜 胡瓜(去皮) 1.5 Kg 杏鮑菇(頭*kg) 0.3 Kg 蝦仁(Q) 0.2 Kg 胡蘿蔔 0.1 Kg	蒜香油菜 油菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	古早味雞湯 白蘿蔔(去皮-剖半) 1 Kg 枸杞(兩) 1 兩 骨腿(骨腿丁CAS) 0.7 Kg	肚臍橙	醣類： 90.5 g 脂肪： 10.9 g 蛋白質： 31.9 g 熱量： 597大卡
餐數 29							
10月6日星期二	胚芽飯(0.2K)	筍香扣肉 前腿肉丁*貴美M 1.5 Kg 筍乾(濕) 0.5 Kg 梅乾菜切絲 0.2 Kg	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg)G 1.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg	蒜香高麗菜 高麗菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔 0.1 Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜(去皮) 1 Kg 小排骨*米迪M 0.4 Kg	香蕉	醣類： 109.7 g 脂肪： 14.3 g 蛋白質： 34.4 g 熱量： 710大卡
餐數 29							
10月7日星期三	白米飯	夏威夷炒飯 鳳梨罐頭(227g*罐) 1 罐 洋蔥(去皮) 0.7 Kg 火腿丁(KG*國產) 0.5 Kg 雞蛋(kg)G 0.5 Kg 蝦仁(Q) 0.4 Kg 三色豆(CAS) 0.2 Kg	參香雞 雞堡(CAS) 31 片	炒青江菜 青江菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	海芽蛋花湯 乾海芽(兩) 1 兩 大骨*米迪M 0.3 Kg 雞蛋(kg)G 0.3 Kg	芭樂	醣類： 103.4 g 脂肪： 11.6 g 蛋白質： 24.9 g 熱量： 622大卡
餐數 29							
10月8日星期四	地瓜飯(地瓜0.5K)	蔥燒鮭魚片 無刺鮭魚片(片*Q)玖捌 31 片 薑片(兩) 1 兩 洋蔥(去皮) 0.2 Kg	家常豆腐 青蔥(兩) 1 兩 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 粗絞肉*貴美M 0.3 Kg 洋蔥(去皮) 0.2 Kg 三色豆(CAS) 0.1 Kg	蚵白菜 蚵仔白菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	黃豆芽肉絲湯 肉絲*貴美M 0.4 Kg 黃豆芽 0.4 Kg 金針菇 0.3 Kg 木耳 0.1 Kg	百香果	醣類： 92.7 g 脂肪： 6.7 g 蛋白質： 26.1 g 熱量： 541大卡
餐數 29							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/10/2

※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6週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
10月5日星期一	香煎蘿蔔糕	時蔬蛋花湯	雙色饅頭	米漿	熱量：318大卡 醣類：58.5 g 脂肪：6.2 g 蛋白質：7.6 g 膳食纖維：1.3 g 鈉：279.9mg
餐數 23	禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 25片	小白菜 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg	黑糖小饅頭(20g) 25個 雞蛋小饅頭(20g) 25個	米漿(936ml*光泉) 3瓶	
10月6日星期二	鮮菇滑蛋粥		奶酥餐包	鮮奶	熱量：286大卡 醣類：26.0 g 脂肪：14.2 g 蛋白質：14.1 g 膳食纖維：0.3 g 鈉：76.7mg
餐數 23	肉絲*貴美M 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 秀珍菇 0.2Kg 金針菇 0.2Kg		小奶酥餐包(約35g*陳義發) 25個	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
10月7日星期三	日式烏龍麵		珍珠丸	時蔬蛋花湯	熱量：238大卡 醣類：25.6 g 脂肪：9.5 g 蛋白質：13.0 g 膳食纖維：1.4 g 鈉：238.1mg
餐數 23	小烏龍麵 1.3Kg 小白菜 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 小貢丸(嘉楠) 0.2Kg 生香菇 0.1Kg 魚板片(國產) 0.1Kg		白珍珠丸(個) 25個 紫米珍珠丸(個) 25個	小白菜 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg	
10月8日星期四	紅燒蕃茄肉片麵		黃金布丁		熱量：247大卡 醣類：36.9 g 脂肪：7.0 g 蛋白質：9.5 g 膳食纖維：0.6 g 鈉：22.8mg
餐數 23	白油麵 1.3Kg 青蔥珠(兩) 1兩 火鍋肉片*貴美 0.4Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 0.4Kg 白蘿蔔(大丁) 0.3Kg 胡蘿蔔(大丁) 0.2Kg		福樂黃金布丁 25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：