

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7週食譜設計

材料用量

C

		主 菜	副 菜	副 菜	湯		營養分析
10月12日星期一	白米飯	京醬肉絲 肉絲*貴美M 1.5 Kg 非基改甜麵醬(150g)N 1 包 豆干片*榮洲L 0.5 Kg 洋蔥(去皮) 0.3 Kg	南瓜炒蛋 雞蛋(kg)G 1.5 Kg 南瓜(剖半) 0.6 Kg	爽口高麗菜 高麗菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔 0.1 Kg	蕃茄豆腐蛋花湯 中華豆腐(300g) 1 盒 牛蕃茄 0.5 Kg 雞蛋(kg)G 0.3 Kg	肚臍橙	醣類： 89.0 g 脂肪： 16.0 g 蛋白質： 33.6 g 熱量： 622大卡
餐數 29							
10月13日星期二	小米飯(0.2K)	醬香雞翅 雞翅(Q)醃 31 支	塔香鮑菇豆腐 小三角油豆腐(Kg*榮JL 1.3 Kg 九層塔(兩) 1 兩 杏鮑菇(頭*kg) 0.4 Kg 洋蔥(去皮) 0.2 Kg	炒青江菜 青江菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	刺瓜豆皮湯 非基改豆皮(條) 2 條 胡瓜(去皮) 1 Kg	芭樂	醣類： 89.4 g 脂肪： 16.1 g 蛋白質： 35.3 g 熱量： 653大卡
餐數 29							
10月14日星期三	白油麵(3K)	蘑菇義大利肉醬麵 洋菇罐頭(425g*罐) 1 罐 蘑菇醬(300g*罐) 1 罐 粗絞肉*貴美M 0.8 Kg 牛蕃茄大顆(去蒂頭) 0.5 Kg 玉米粒(Q) 0.4 Kg 洋蔥(去皮) 0.4 Kg	香Q滷蛋 滷蛋(粒) 31 個	蒜香油菜 油菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	巧達濃湯 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	砂糖橘	醣類： 47.4 g 脂肪： 13.4 g 蛋白質： 23.3 g 熱量： 401大卡
餐數 29							
10月15日星期四	白米飯	椒鹽鮮魚片 鯊魚(切片*Q) 31 片	咖哩洋芋 甘味咖哩塊(125g*工研) 1 盒 馬鈴薯(去皮) 1 Kg 洋蔥(去皮) 0.4 Kg 粗絞肉*貴美M 0.4 Kg 胡蘿蔔 0.2 Kg	炒蚵白菜 蚵仔白菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	冬瓜豚骨湯 冬瓜(去皮) 1 Kg 中骨*陸輝 0.3 Kg	奇異果	醣類： 91.7 g 脂肪： 7.7 g 蛋白質： 39.4 g 熱量： 582大卡
餐數 29							
10月16日星期五	地瓜飯(地瓜0.5K)	彩椒雞丁 清雞肉丁 1.5 Kg 洋蔥(去皮) 0.5 Kg 彩椒 0.2 Kg	豬茸玉米 玉米粒(Q) 1.2 Kg 粗絞肉*貴美M 0.4 Kg 毛豆仁 0.3 Kg 胡蘿蔔 0.1 Kg	蒜香銀芽 豆芽菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩 木耳絲 0.1 Kg	什錦鮮蔬湯 白蘿蔔(去皮-剖半) 1 Kg 油蔥酥(120g) 1 包 小白菜 0.4 Kg 胡蘿蔔 0.1 Kg	百香果	醣類： 105.5 g 脂肪： 11.0 g 蛋白質： 29.8 g 熱量： 623大卡
餐數 29							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/10/8

※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7週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
10月12日 星期一	玉米蛋吐司	低糖豆漿	百香愛玉		熱量：506大卡 醣類：91.3 g 脂肪：10.4 g 蛋白質：16.2 g 膳食纖維：1.7 g 鈉：398.6mg
餐數 23	白吐司(大)20片/條 2條 白吐司(小)10片/條 1條 雞蛋(kg)G 0.8Kg 玉米粒(Q) 0.4Kg	低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	二砂糖(1Kg*包) 1包 愛玉(2K*包)榮L 1包 百香果醬(分裝) 0.2Kg		
10月13日 星期二	大滷麵		水煮玉米	米漿	熱量：370大卡 醣類：67.4 g 脂肪：5.3 g 蛋白質：13.5 g 膳食纖維：1.3 g 鈉：127.7mg
餐數 23	黃油麵 1.2Kg 中華豆腐(300g) 1盒 高麗菜(剖半) 0.5Kg 肉絲*貴美M 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg		新鮮玉米(切1/2*條) 25條	米漿(936ml*光泉) 3瓶	
10月14日 星期三	寧波年糕瘦肉湯		珍珠鮮奶		熱量：324大卡 醣類：40.6 g 脂肪：14.0 g 蛋白質：10.1 g 膳食纖維：0.9 g 鈉：76.1mg
餐數 23	韓國年糕條(500g*包) 2包 小白菜 0.5Kg 粗絞肉*貴美M 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg 胡蘿蔔(去皮) 0.1Kg		全脂鮮乳(老媽936) 3瓶 粉圓 0.4Kg		
10月15日 星期四	鮪魚聰明粥		中華豆花		熱量：150大卡 醣類：11.4 g 脂肪：7.3 g 蛋白質：9.9 g 膳食纖維：0.7 g 鈉：337.7mg
餐數 23	小鮪魚罐頭(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		中華豆花(150g*花生) 25盒		
10月16日 星期五	洋蔥雞肉麵疙瘩		美味鬆餅	低糖豆漿	熱量：259大卡 醣類：45.1 g 脂肪：5.1 g 蛋白質：13.1 g 膳食纖維：0.6 g 鈉：68.6mg
餐數 23	麵疙瘩(盛家) 1.2Kg 小白菜 0.4Kg 清雞肉丁 0.4Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg		草莓鬆餅(1/4)*南山 6包	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：