

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8週食譜設計

材料用量

C

		主 菜	副 菜	副 菜	湯		營養分析
10月19日 星期一	白米飯	味美花生豬腳 豬腳丁*貴美M 1.5 Kg 前腿肉丁*貴美M 1 Kg 水煮花生(KG)N 0.2 Kg	馬鈴薯起司炒蛋 雞蛋(kg)G 1.5 Kg 馬鈴薯(切絲) 0.5 Kg 單色乳酪絲(分裝*華冠) 0.2 Kg	炒青江菜 青江菜 1.5 Kg 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 中骨*陸輝 0.3 Kg	火龍果	醣類： 91.0 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 38.7 g 熱量： 714大卡
餐數 29							
10月20日 星期二	糙米飯(0.2K)	桂筍燒肉 前腿肉丁*貴美M 1.5 Kg 滷包 1 個 桂竹筍(切段) 0.7 Kg 胡蘿蔔 0.2 Kg	小瓜炒黑輪 小黃瓜 1.5 Kg 黑輪切丁(KG*CAS) 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	油腐海結湯 小四角油豆腐丁(Kg*榮)L 0.5 Kg 大骨*米迪M 0.3 Kg 海帶結 0.3 Kg	橘子	醣類： 101.1 g 脂肪： 10.3 g 蛋白質： 28.1 g 熱量： 617大卡
餐數 29							
10月21日 星期三	白米飯	日式燒肉飯 火鍋肉片*貴美 1 Kg 烤肉醬(240g) 1 瓶 高麗菜(切片) 0.5 Kg 洋蔥(去皮) 0.3 Kg 青蔥 0.1 Kg 胡蘿蔔 0.1 Kg	椒鹽毛豆莢 毛豆莢(CAS) 2 Kg	蒜香油菜 油菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	味噌小魚湯 小魚干(兩) 1 兩 豆腐(1.2K*盒)L 1 盒 味噌(140g*包) 1 包	柚子	醣類： 100.4 g 脂肪： 7.9 g 蛋白質： 30.9 g 熱量： 599大卡
餐數 29							
10月22日 星期四	白米飯	茄汁肉丸子 獅子頭(30g*CAS) 31 個 大白菜(剖半) 1.5 Kg 胡蘿蔔 0.3 Kg	嫩炒海帶根 海帶根 1.2 Kg 薑絲(兩) 1 兩 粗豆干絲(Kg*榮)L 0.4 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg	蒜香高麗菜 高麗菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	木須湯 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	芭樂	醣類： 94.4 g 脂肪： 8.1 g 蛋白質： 20.8 g 熱量： 537大卡
餐數 29							
10月23日 星期五	地瓜飯(地瓜0.5K)	鹽酥雞丁 去骨鹽酥雞(咕咕雞)國產 2 Kg 九層塔(兩) 1 兩	鮮菇豆腐 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 粗絞肉*貴美M 0.3 Kg 金針菇 0.2 Kg 毛豆仁 0.1 Kg 胡蘿蔔 0.1 Kg	炒小白菜 小白菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	竹筍湯 鮮筍(去殼) 1 Kg 大骨*米迪M 0.3 Kg 貢丸(切片*台灣) 0.3 Kg	肚臍橙	醣類： 100.2 g 脂肪： 15.5 g 蛋白質： 29.5 g 熱量： 661大卡
餐數 29							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/10/16

※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8週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
10月19日 星期一	味噌烏龍麵		銀絲卷	鮮奶	熱量：297大卡 醣類：45.2 g 脂肪：7.1 g 蛋白質：13.8 g 膳食纖維：0.9 g 鈉：139.5mg
餐數 23	小烏龍麵 1.3Kg 味噌(140g*包) 1包 高麗菜(切片) 0.5Kg 肉絲*貴美M 0.3Kg 胡蘿蔔 0.1Kg		小銀絲卷(40g*大家) 25個	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
10月20日 星期二	美味吻魚粥		草莓優格		熱量：142大卡 醣類：17.9 g 脂肪：5.0 g 蛋白質：6.8 g 膳食纖維：0.7 g 鈉：87.3mg
餐數 23	高麗菜(剖半) 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 吻仔魚(KG**) 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg		福樂低脂草莓優格 25個		
10月21日 星期三	什錦米苔目		美味關東煮		熱量：190大卡 醣類：34.2 g 脂肪：3.6 g 蛋白質：6.2 g 膳食纖維：0.7 g 鈉：128.1mg
餐數 23	米苔目(鹹)丸林 1.3Kg 乾香菇絲(兩) 1兩 高麗菜(剖半) 0.5Kg 肉絲*貴美M 0.3Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 韭菜 0.1Kg		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) 0.6Kg 杏鮑菇(切塊) 0.4Kg		
10月22日 星期四	蝦仁豆腐羹		冰心地瓜	豆米漿	熱量：203大卡 醣類：30.4 g 脂肪：4.4 g 蛋白質：9.0 g 膳食纖維：2.4 g 鈉：115.6mg
餐數 23	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 高麗菜(剖半) 0.4Kg 肉絲*貴美M 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 蝦仁(Q) 0.2Kg		冰心地瓜(條) 28條	米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(936ml*光泉) 1罐	
10月23日 星期五	燒賣	紫菜蛋花湯	綠豆QQ湯		熱量：389大卡 醣類：63.7 g 脂肪：9.2 g 蛋白質：14.9 g 膳食纖維：2.8 g 鈉：102.9mg
餐數 23	翡翠燒賣(20g*個) 25個 鮮肉燒賣(20g*個) 25個	紫菜(兩) 1兩 小虱目魚丸(Q) 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg	二砂糖(1Kg*包) 1包 綠豆O 0.5Kg QQ 0.3Kg		

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：