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10週食譜設計

材料用量 C

		主菜	副菜	副菜	湯		營養分析
11月2日星期一 餐數 26	白米飯	**洋蔥炒豬柳** 豬柳*貴美M 1.5 Kg 豆干片*榮洲L 0.5 Kg 洋蔥(去皮) 0.3 Kg 胡蘿蔔(去皮) 0.2 Kg 青蔥 0.1 Kg	**花開富貴** 冷凍青花菜(CAS) 1.7 Kg 冷凍玉米筍 0.2 Kg 胡蘿蔔 0.2 Kg 蝦仁(Q) 0.2 Kg	**炒小白菜** 小白菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	**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	柳丁	醣類： 86.7 g 脂肪： 11.2 g 蛋白質： 29.4 g 熱量： 551大卡
11月3日星期二 餐數 27	糙米飯(0.2K)	**三杯雞** 清雞肉丁 1.5 Kg 九層塔(兩) 1 兩 蒜仁(兩) 1 兩 薑片(兩) 1 兩 米血切丁(CAS) 0.5 Kg	**紅蘿蔔炒蛋** 雞蛋(kg)G 1.5 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6 Kg	**蒜香銀芽** 豆芽菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩 木耳絲 0.1 Kg	**針菇雪花湯** 金針菇 0.5 Kg 雞蛋(kg)G 0.3 Kg	芭樂	醣類： 96.8 g 脂肪： 11.0 g 蛋白質： 35.5 g 熱量： 617大卡
11月4日星期三 餐數 27	白米飯	**什錦肉羹飯** 柴魚片(10g/包) 2 包 大白菜(剖半) 1.2 Kg 赤肉羹(裕興) 1 Kg 非基改豆皮(條) 1 條 雞蛋(kg)G 0.4 Kg 鮮筍(切絲) 0.3 Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg	**滷海帶片** 海帶片 29 片 滷包 1 個	**蒜香油菜** 油菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔 0.1 Kg		香蕉	醣類： 91.2 g 脂肪： 11.7 g 蛋白質： 20.1 g 熱量： 533大卡
11月5日星期四 餐數 27	芝麻飯	**鼓汁蒸魚** 鯊魚(切片*CAS) 29 片 豆鼓(KG) 0.1 Kg 青蔥 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg	**竹筍炒肉絲** 鮮筍(切絲) 1.3 Kg 肉絲*貴美M 0.3 Kg 胡蘿蔔 0.2 Kg 木耳 0.1 Kg	**炒青江菜** 青江菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔 0.1 Kg	**玉米蛋花湯** 玉米粒(Q) 0.5 Kg 雞蛋(kg)G 0.3 Kg	甘露梨	醣類： 102.1 g 脂肪： 7.6 g 蛋白質： 40.7 g 熱量： 645大卡
11月6日星期五 餐數 27	地瓜飯(地瓜0.5K)	**飄香肉燥** 粗絞肉*貴美M 1.5 Kg 豆干丁*榮洲L 0.5 Kg 碎瓜 0.2 Kg	**香滷細腐** 中三角油豆腐(34g*個)領L 30 個 滷包 1 個	**彩繪高麗菜** 高麗菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔 0.1 Kg	**蘿蔔魚丸湯** 白蘿蔔(去皮-剖半) 1 Kg 小虱目魚丸(Q) 0.4 Kg	橘子	醣類： 92.3 g 脂肪： 15.1 g 蛋白質： 33.8 g 熱量： 646大卡

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/10/30

※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10週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
11月2日星期一	日式鍋燒冬粉		奶黃包	鮮奶	熱量：265大卡 醣類：31.9 g 脂肪：10.3 g 蛋白質：11.9 g 膳食纖維：0.3 g 鈉：83.4mg
餐數23	高麗菜(剖半) 0.6Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.5Kg 小貢丸(嘉楠) 0.3Kg 肉絲*貴美M 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg		小奶黃包(32g*南山) 25個	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
11月3日星期二	雞汁湯包	時蔬蛋花湯	桂圓紅豆紫米粥		熱量：490大卡 醣類：87.2 g 脂肪：12.2 g 蛋白質：9.9 g 膳食纖維：1.5 g 鈉：28.5mg
餐數23	小籠湯包(個*永丞) 50個	小白菜 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg	二砂糖(1Kg*包) 1包 紅豆O 0.2Kg 桂圓肉-KG 0.2Kg 紫米O 0.2Kg		
11月4日星期三	玉米濃湯餃		茶葉蛋	麥茶	熱量：398大卡 醣類：59.7 g 脂肪：11.9 g 蛋白質：13.9 g 膳食纖維：0.2 g 鈉：99.6mg
餐數23	熟水餃(個*奇美味你好) 75個 康寶(素)金黃玉米濃湯包 1包 雞蛋(kg)G 0.4Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg		茶葉蛋 25個	二砂糖(1Kg*包) 1包 麥茶(60g*包) 1包	
11月5日星期四	客家鹹湯圓		中華愛玉		熱量：154大卡 醣類：22.5 g 脂肪：4.8 g 蛋白質：5.3 g 膳食纖維：0.4 g 鈉：9.5mg
餐數23	桂冠紅白小湯圓(0.6k) 2包 油蔥酥(兩) 1兩 乾香菇絲(兩) 1兩 粗絞肉*貴美M 0.3Kg 豆芽菜 0.2Kg		中華愛玉(150g*盒) 25盒		
11月6日星期五	竹筍海鮮粥		起司刈包	豆米漿	熱量：333大卡 醣類：54.8 g 脂肪：5.6 g 蛋白質：14.4 g 膳食纖維：3.2 g 鈉：280.7mg
餐數23	芹菜珠(兩) 1兩 高麗菜(剖半) 0.5Kg 肉絲*貴美M 0.3Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 蝦仁(Q) 0.2Kg 魷魚圈(KG)Q 0.2Kg 鮮筍(切粗絲) 0.2Kg		鮮奶刈包(45g/南山) 25個 起司片 12片	米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(936ml*光泉) 1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：