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11週食譜設計

材料用量 C

		主菜	副菜	副菜	湯		營養分析
11月9日星期一 餐數28	白米飯	**日式照燒雞** 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	**蝦香扁蒲** 蒲瓜 1.5 Kg 蝦皮(兩) 1 兩 前腿肉絲*米迪M 0.2 Kg 胡蘿蔔 0.2 Kg 鴻喜菇 0.1 Kg	**蒜香油菜** 油菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	**榨菜肉絲湯** 肉絲*貴美M 0.4 Kg 中骨*陞煇 0.3 Kg 榨菜絲(醃) 0.2 Kg	柳丁	醣類： 97.3 g 脂肪： 8.5 g 蛋白質： 27.5 g 熱量： 561大卡
11月10日星期二 餐數28	紫米飯(0.2K)	**麻油松阪豬** 前腿肉片*米迪M 1.5 Kg 高麗菜(剖半) 0.8 Kg 胡蘿蔔 0.2 Kg	**金玉滿堂** 玉米粒(Q) 0.7 Kg 毛豆仁 0.3 Kg 馬鈴薯(小丁) 0.3 Kg 粗絞肉*貴美M 0.3 Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2 Kg	**炒青江菜** 青江菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔 0.1 Kg	**翡翠吻魚羹** 中華豆腐(300g) 2 盒 吻仔魚(兩***) 1 兩 翡翠(300g*盒)N 1 盒	香蕉	醣類： 111.0 g 脂肪： 10.8 g 蛋白質： 29.9 g 熱量： 662大卡
11月11日星期三 餐數28	白油麵(3.2K)	**家常炒麵** 油蔥酥(120g) 1 包 乾香菇絲(兩) 1 兩 前腿肉絲*米迪M 0.8 Kg 高麗菜 0.8 Kg 豆芽菜 0.3 Kg 胡蘿蔔 0.2 Kg 韭菜 0.1 Kg	**香Q滷蛋** 滷蛋(粒) 30 個	**炒小白菜** 小白菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	**冬瓜豆皮湯** 非基改豆皮(條) 2 條 冬瓜(去皮) 1 Kg	蘋果	醣類： 40.1 g 脂肪： 14.0 g 蛋白質： 22.9 g 熱量： 376大卡
11月12日星期四 餐數27	白米飯	**炸香酥魚丁** 鯊魚(切丁*Q) 3 Kg 地瓜粉(KG) 0.3 Kg	**三杯杏鮑菇** 杏鮑菇(頭*kg) 1.5 Kg 九層塔(兩) 1 兩 中華板豆腐(450g) 1 盒 彩椒 0.1 Kg	**爽口高麗菜** 高麗菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔 0.1 Kg	**鮮筍排骨湯** 鮮筍(去殼) 1 Kg 大骨*米迪M 0.3 Kg	橘子	醣類： 108.7 g 脂肪： 4.7 g 蛋白質： 39.7 g 熱量： 645大卡
11月13日星期五 餐數27	地瓜飯(地瓜0.5K)	**玫瑰雞翅** 雞翅(Q) 29 支 滷包 1 個	**鮪魚聰明蛋** 雞蛋(kg)G 1.5 Kg 小鮪魚罐頭(185g*罐) 1 罐 玉米粒(Q) 0.3 Kg 洋蔥(中丁) 0.3 Kg	**炒蚵白菜** 蚵仔白菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	**白玉貢丸湯** 白蘿蔔(去皮-剖半) 1 Kg 貢丸(切片*台灣) 0.3 Kg 中骨*陞煇 0.2 Kg	奇異果	醣類： 91.6 g 脂肪： 18.4 g 蛋白質： 34.6 g 熱量： 684大卡

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2026/11/6

※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：