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12週食譜設計

材料用量 C

		主菜	副菜	副菜	湯		營養分析
11月16日星期一 餐數26	白米飯	**桂筍燒肉** 前腿肉丁*貴美M 1.5 Kg 滷包 1 個 桂竹筍(切段) 0.5 Kg 胡蘿蔔 0.2 Kg	**洋蔥炒蛋** 雞蛋(kg)G 1.3 Kg 洋蔥(去皮) 0.5 Kg 胡蘿蔔 0.2 Kg	**炒青江菜** 青江菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	**刺瓜排骨湯** 胡瓜(去皮) 1 Kg 中骨*陞煇 0.3 Kg	蘋果	醣類：85.6 g 脂肪：14.6 g 蛋白質：30.6 g 熱量：584大卡
11月17日星期二 餐數28	胚芽飯(0.2K)	**糖醋雞丁** 清雞肉丁 1.5 Kg 洋蔥(去皮) 0.4 Kg 胡蘿蔔 0.2 Kg 彩椒 0.1 Kg	**彩繪豆干** 豆干片*榮洲L 1 Kg 杏鮑菇(切片) 0.4 Kg 洋蔥(去皮) 0.3 Kg 胡蘿蔔 0.2 Kg 木耳 0.1 Kg	**蒜香高麗菜** 高麗菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔 0.1 Kg	**酸菜豬血湯** 豬血切中丁(豬血湯用) 0.7 Kg 大骨*米迪M 0.3 Kg 酸菜絲(醃) 0.2 Kg 韭菜 0.1 Kg	芭樂	醣類：95.2 g 脂肪：7.9 g 蛋白質：29.3 g 熱量：556大卡
11月18日星期三 餐數28	燉飯	**奶油野菇豚肉燉飯** 白醬料理塊 1 盒 前腿肉片*米迪M 1 Kg 玉米粒(Q) 0.4 Kg 洋蔥(去皮) 0.3 Kg 胡蘿蔔 0.2 Kg 鴻喜菇 0.2 Kg	**麥克雞塊** 麥克雞塊(個) 60 個	**綠野仙蹤** 冷凍青花菜(CAS) 1.7 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔 0.1 Kg	**玉米濃湯** 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	美濃瓜	醣類：98.7 g 脂肪：11.7 g 蛋白質：28.5 g 熱量：618大卡
11月19日星期四 餐數28	白米飯	**紅燒魚片** 鯊魚(切片*CAS) 30 片 薑絲(兩) 1 兩 洋蔥 0.3 Kg 彩椒 0.1 Kg	**黃瓜什錦** 小黃瓜 1.2 Kg 冷凍玉米筍(片) 0.3 Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3 Kg 胡蘿蔔 0.1 Kg	**蒜香油菜** 油菜 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	香蕉	醣類：101.2 g 脂肪：6.6 g 蛋白質：40.8 g 熱量：632大卡
11月20日星期五 餐數29	地瓜飯(地瓜0.5K)	**蒜泥白肉** 前腿肉片*米迪M 1.5 Kg 豆芽菜 0.4 Kg 蒜泥 0.1 Kg	**麻婆豆腐** 豆瓣醬(哈哈*450g) 1 瓶 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 粗絞肉*貴美M 0.3 Kg 三色豆(CAS) 0.1 Kg 洋蔥(去皮) 0.1 Kg	**炒小白菜** 小白菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	**黃金玉穗湯** 白蘿蔔(去皮-剖半) 1 Kg 冷凍玉米塊(Q) 0.6 Kg	奇異果	醣類：91.9 g 脂肪：10.9 g 蛋白質：27.5 g 熱量：584大卡

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336 2026/11/13

※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12週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
11月16日星期一	鮮蔬餛飩湯		銀絲卷	鮮豆漿	熱量： 298大卡 醣類： 57.7 g 脂肪： 3.3 g 蛋白質： 12.9 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 133.6mg
	桂冠小雲吞(12粒/盒) 5盒		小銀絲卷(40g*大家) 24個	低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	
	油蔥酥(兩) 1兩				
	小白菜 0.3Kg				
	秀珍菇 0.2Kg				
	胡蘿蔔 0.1Kg				
餐數 22					
11月17日星期二	滑蛋雞絲麵		芋頭椰奶西米露		熱量： 341大卡 醣類： 60.4 g 脂肪： 7.9 g 蛋白質： 8.5 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 707.8mg
	雞絲麵(粒) 13粒		二砂糖(1K*包) 1包		
	柴魚片(10g/包) 2.3包		都梁椰漿(400ml*罐) 1罐		
	高麗菜(剖半) 0.7Kg		地瓜(小丁) 0.3Kg		
	小魚丸 0.4Kg		新鮮芋頭(小丁) 0.3Kg		
	生香菇 0.4Kg		西谷米O 0.2Kg		
	雞蛋(kg)G 0.4Kg				
餐數 23					
11月18日星期三	麻油雞麵線		黃金蘿蔔糕	時蔬蛋花湯	熱量： 246大卡 醣類： 33.0 g 脂肪： 8.6 g 蛋白質： 13.4 g 膳食纖維： 1.7 g 鈉： 892.1mg
	枸杞(兩) 1兩		禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 25片	小白菜 0.5Kg	
	清雞肉丁 1Kg			雞蛋(kg)G 0.3Kg	
	薑片(兩) 1兩				
	白麵線 0.5Kg				
餐數 23					
11月19日星期四	玉米雞茸粥		仙草奶凍		熱量： 109大卡 醣類： 8.0 g 脂肪： 5.7 g 蛋白質： 8.8 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 66.4mg
	高麗菜(剖半) 0.5Kg		全脂鮮乳(老媽936) 2瓶		
	清雞肉丁 0.5Kg		仙草凍(2k*包)榮L 1包		
	玉米粒(Q) 0.3Kg				
	雞蛋(kg)G 0.3Kg				
	胡蘿蔔 0.1Kg				
餐數 23					
11月20日星期五	小紅豆餐包	蔬果汁	芋泥包	米漿	熱量： 271大卡 醣類： 59.6 g 脂肪： 1.8 g 蛋白質： 4.6 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 26.1mg
	小紅豆餐包(35g*陳義發) 25個	波蜜果菜汁(160ml*橘) 25瓶	冷凍芋泥包(南山-小) 25個	米漿(936ml*光泉) 3瓶	
餐數 23					

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：