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13週食譜設計

材料用量 C

		主菜	副菜	副菜	湯		營養分析
11月23日星期一 餐數29	白米飯	**燒烤雞翅** 雞翅(Q)醃 29 支 雞翅(Q)醃備 2 支	**家常白菜滷** 非基改豆皮(條) 2 條 大白菜(剖半) 1.2 Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3 Kg 金針菇 0.2 Kg 木耳絲 0.1 Kg 胡蘿蔔 0.1 Kg	**蒜香四季豆** 冷凍四季豆 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	**味噌豆腐湯** 柴魚片(10g/包) 1 包 豆腐(1.2K*盒)L 1 盒 味噌(140g*包) 1 包	橘子	醣類：87.5 g 脂肪：14.6 g 蛋白質：31.9 g 熱量：597大卡
11月24日星期二 餐數29	蕎麥飯(0.2K)	**蔥爆雞丁** 清雞肉丁(Q) 1.5 Kg 洋蔥(去皮) 0.5 Kg 青蔥 0.1 Kg	**玉米炒蛋** 雞蛋(kg)G 1.5 Kg 玉米粒(Q) 0.5 Kg	**蒜香銀芽** 豆芽菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩 木耳絲 0.1 Kg	**木須湯** 前腿肉絲*米迪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	蘋果	醣類：103.1 g 脂肪：11.7 g 蛋白質：33.3 g 熱量：640大卡
11月25日星期三 餐數29	炒米粉(1K)	**金瓜炒米粉** 南瓜(去皮) 1.2 Kg 油蔥酥(120g) 1 包 乾香菇絲(兩) 1 兩 高麗菜 0.8 Kg 粗絞肉*貴美M 0.4 Kg 胡蘿蔔 0.2 Kg	**招牌滷味** 滷包 1 個 白蘿蔔(去皮-剖半) 0.8 Kg 小三角油豆腐(Kg*箱)L 0.5 Kg 海帶結 0.4 Kg 鑫鑫腸(Kg) 0.4 Kg	**炒蚵白菜** 蚵仔白菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	**珍菇肉絲湯** 金針菇 0.3 Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3 Kg 胡蘿蔔 0.1 Kg	香蕉	醣類：62.2 g 脂肪：10.9 g 蛋白質：13.4 g 熱量：387大卡
11月26日星期四 餐數29	白米飯	**恰恰虱目魚排** 虱目魚排CAS(恰恰*60g) 29 片 虱目魚排CAS恰恰*60g備品 2 片	**海鮮豆腐煲** 傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒 蝦仁(Q) 0.3 Kg 胡蘿蔔 0.2 Kg 蟳味絲(國產) 0.2 Kg 三色豆(CAS) 0.1 Kg 木耳 0.1 Kg	**炒青江菜** 青江菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩	**肉骨茶湯** 白蘿蔔(去皮-剖半) 1 Kg 肉骨茶包 1 包 枸杞(兩) 1 兩 中骨*陞煇 0.3 Kg	芭樂	醣類：83.9 g 脂肪：9.1 g 蛋白質：27.4 g 熱量：517大卡
11月27日星期五 餐數29	地瓜飯(地瓜0.5K)	**泰式打拋豬** 粗絞肉*貴美M 1.5 Kg 九層塔(兩) 1 兩 蕃茄丁罐頭(400g*罐) 1 罐 洋蔥 0.5 Kg	**布丁蒸蛋** 雞蛋(kg)G 1.5 Kg 柴魚片(10g/包) 1 包	**爽口高麗菜** 高麗菜 1.5 Kg 蒜末(兩) 1 兩 胡蘿蔔 0.1 Kg	**南瓜排骨湯** 南瓜(去皮) 1 Kg 中骨*陞煇 0.3 Kg 金針菇 0.2 Kg	奇異果	醣類：99.5 g 脂肪：12.5 g 蛋白質：30.5 g 熱量：642大卡

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336 2026/11/20

※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13週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
11月23日星期一	水餃	時蔬蛋花湯	芝麻包	豆米漿	熱量： 333大卡 醣類： 55.8 g 脂肪： 7.6 g 蛋白質： 9.0 g 膳食纖維： 2.3 g 鈉： 65.5mg
	熟水餃(個*奇美味你好) 75個	小白菜 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg	芝麻包(30g*大家) 25粒	米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 低糖豆漿(936ml*光泉) 1罐	
餐數 23					
11月24日星期二	蘑菇鐵板麵	蔬菜豆腐湯	水果豆花		熱量： 253大卡 醣類： 41.1 g 脂肪： 4.4 g 蛋白質： 11.6 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 180.3mg
	黃油麵 1.2Kg 蘑菇醬(300g*罐) 1罐 粗絞肉*貴美M 0.5Kg 三色豆(CAS) 0.2Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg	中華豆腐(300g) 2盒 青蔥珠(兩) 1兩 小白菜 0.4Kg	中華豆花(150g*水果)$代 25盒		
餐數 23					
11月25日星期三	皮蛋瘦肉粥		燒賣雙色	時蔬蛋花湯	熱量： 179大卡 醣類： 10.8 g 脂肪： 9.7 g 蛋白質： 11.9 g 膳食纖維： 0.5 g 鈉： 127.1mg
	皮蛋(個)G 4個 粗絞肉*貴美M 0.4Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg		鮮肉燒賣(20g*個) 25個 蟹黃燒賣(20g*個) 25個	小白菜 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg	
餐數 23					
11月26日星期四	玉米濃湯螺旋麵		紅豆湯圓		熱量： 484大卡 醣類： 98.8 g 脂肪： 4.1 g 蛋白質： 14.8 g 膳食纖維： 1.8 g 鈉： 69.3mg
	螺旋麵(500g*包) 2包 康寶(素)金黃玉米濃湯包 1包 馬鈴薯(小丁) 0.4Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 清雞肉丁 0.2Kg 火腿丁(KG*國產) 0.1Kg		二砂糖(1Kg*包) 1包 小紅白湯圓(0.6k/包) 1包 紅豆O 0.3Kg		
餐數 23					
11月27日星期五	小馬蔥餅	紫菜蛋花湯	蛋塔	鮮豆漿	熱量： 303大卡 醣類： 39.1 g 脂肪： 12.9 g 蛋白質： 10.9 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 77.9mg
	蔥肉餡餅(40g*桂冠) 25個	紫菜(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.3Kg	蛋塔(詠順) 25個	低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	
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：