

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 113學年度第一學期第9週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
10月21日 星期一	肉包	味噌豆腐湯	仙草粉粿湯		熱量：155大卡 醣類：22.1 g 脂肪：4.9 g 蛋白質：6.3 g 膳食纖維：0.6 g 鈉：21.4mg 鈣：9.6mg
餐數 24	醬燒小肉包(30g*桂冠) 26個	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 味噌(140g*包) 0包	仙草凍(2k*包)榮L 1包 粉粿(300g) 1包 二砂糖(1Kg*包) 0包		
10月22日 星期二	蔬菜什錦粥		珍珠傳統豆花		熱量：121大卡 醣類：19.0 g 脂肪：2.8 g 蛋白質：7.3 g 膳食纖維：0.3 g 鈉：42.7mg 鈣：17.0mg
餐數 24	雞蛋(kg)G 0.6Kg 高麗菜 0.5Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.1Kg 生香菇 0.1Kg		豆花(2K*榮)盒L 1盒 粉圓 0.5Kg		
10月23日 星期三	鮮蔬河粉		黑糖饅頭	鮮奶	熱量：397大卡 醣類：60.5 g 脂肪：11.7 g 蛋白質：15.2 g 膳食纖維：2.3 g 鈉：168.6mg 鈣：168.8mg
餐數 24	板條(盛家) 1.5Kg 小白菜 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 小貢丸(嘉楠) 0.3Kg 金針菇 0.1Kg		黑糖饅頭(35g*南山) 26個	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
10月24日 星期四	珍珠丸子	青菜蛋花湯	布丁		熱量：249大卡 醣類：29.6 g 脂肪：10.3 g 蛋白質：10.0 g 膳食纖維：1.1 g 鈉：197.6mg 鈣：34.3mg
餐數 24	白珍珠丸(個) 52個	青蔥(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.6Kg 小白菜 0.5Kg	福樂黃金布丁 26個		
10月25日 星期五	紅燒番茄肉片麵		奶油餐包	豆米漿	熱量：327大卡 醣類：59.3 g 脂肪：5.3 g 蛋白質：12.9 g 膳食纖維：2.6 g 鈉：10.0mg 鈣：16.2mg
餐數 24	白油麵 1.5Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 0.7Kg 前腿肉片*米迪M 0.6Kg 高麗菜 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg		奶油餐包(陳義發) 26個	米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 低糖豆漿家庭號(1857ml*光 1瓶)	

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」：易引起過敏的食物有-甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計：

午餐秘書：

校長：

Q003 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 113學年度第一學期第9週食譜設計

材料用量

C

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月21日 星期一	白米飯	蒙古炒什錦 前腿肉片*米迪M 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 豆干片*榮洲L 0.6Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	滷貢丸 大貢丸(慶豐*粒) 31粒 滷包 1個	炒高麗菜 高麗菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	脆筍排骨湯 筍乾(濕) 1Kg 薑母(兩) 1兩 小排骨*米迪M 0.3Kg	美濃瓜	醣類： 90.0 g 脂肪： 10.4 g 蛋白質： 31.4 g 熱量： 563大卡
10月22日 星期二	糙米飯(庫)	糖醋雞丁 清雞肉丁(Q) 1.2Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg 彩椒 0.1Kg	日式蒸蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 柴魚片(10g/包) 1包 玉米粒(Q) 0.2Kg	炒胡瓜 胡瓜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	南瓜珍菇湯 南瓜(中丁) 1Kg 大骨*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.1Kg	火龍果	醣類： 8.5 g 脂肪： 5.8 g 蛋白質： 10.9 g 熱量： 128大卡
10月23日 星期三	白米飯	肉絲蛋炒飯 前腿肉絲*米迪M 1Kg 雞蛋(kg)G 1Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	滷豆腐 大三角油豆腐(50g*個)榮L 31個 滷包 1個	蒜香四季豆 冷凍四季豆 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	冬瓜湯 冬瓜(大丁) 1Kg 薑絲(兩) 1兩 中骨*陸輝 0.3Kg	香蕉	醣類： 87.4 g 脂肪： 10.4 g 蛋白質： 29.3 g 熱量： 545大卡
10月24日 星期四	地瓜飯(地瓜0.3K)	香酥魚排 虱目魚排CAS(恰恰*30g) 31片	冬瓜封肉 冬瓜(大丁) 1Kg 青蔥珠(兩) 1兩 樹子(140g/罐) 1罐 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.5Kg	炒蒲瓜 蒲瓜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩	珍菇雪花湯 雞蛋(kg)G 0.5Kg 大骨*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 生香菇 0.1Kg	奇異果	醣類： 9.1 g 脂肪： 6.6 g 蛋白質： 13.8 g 熱量： 143大卡
10月25日 星期五	白米飯	紅燒雞丁 冷藏里肌肉(雞柳條) 1.2Kg 薑片(兩) 1兩 洋蔥(去皮) 0.3Kg 彩椒 0.2Kg	絲瓜炒蛋 絲瓜 1Kg 雞蛋(kg)G 0.6Kg 白麵線 0.1Kg	炒大白菜 大白菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.2Kg	香菇豆腐湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 青蔥(兩) 1兩 大骨*米迪M 0.3Kg 生香菇 0.1Kg	蘋果	醣類： 6.5 g 脂肪： 5.1 g 蛋白質： 10.6 g 熱量： 114大卡

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計

午餐秘書：

校長：

Q003 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 113學年度第一學期第9週意見調查表

() 年 () 班 級任老師：

日期	星期	品名	色、香、味			數量			衛生安全			建議事項
			滿意	尚可	改進	太多	適量	不足	滿意	尚可	改進	
10月21日	一	白米飯										
		蒙古炒什錦										
		滷貢丸										
		炒高麗菜										
		脆筍排骨湯										
		美濃瓜										
10月22日	二	糙米飯(庫)										
		糖醋雞丁										
		日式蒸蛋										
		炒胡瓜										
		南瓜珍菇湯										
		火龍果										
10月23日	三	白米飯										
		肉絲蛋炒飯										
		滷豆腐										
		蒜香四季豆										
		冬瓜湯										
		香蕉										
10月24日	四	地瓜飯(地瓜0.3K)										
		香酥魚排										
		冬瓜封肉										
		炒蒲瓜										
		珍菇雪花湯										
		奇異果										
10月25日	五	白米飯										
		紅燒雞丁										
		絲瓜炒蛋										
		炒大白菜										
		香菇豆腐湯										
		蘋果										

備註：此資料為全班人數之滿意程度統計（50% ↑ 滿意；25-49% 尚可；25% ↓ 需改進）
本表請於下週二前送回午餐辦公室