

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10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28日 星期一	白米飯	蒙古烤肉 火鍋肉片*米迪M 1.2Kg 沙茶醬(127g*玻*牛) 1罐 豆干片*榮洲L 0.5Kg 木耳絲 0.2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	蒲瓜炒金針菇 蒲瓜(大丁) 1.2Kg 蝦皮(兩) 1兩 金針菇 0.2Kg	炒高麗菜 高麗菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	補氣養生湯 白蘿蔔 1Kg 枸杞(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 生香菇 0.1Kg	火龍果	醣類： 86.0 g 脂肪： 6.3 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 487大卡
餐數 29							
10月29日 星期二	糙米飯(庫)	麥香雞堡 雞堡(CAS) 31片	白菜滷 大白菜(切片) 1.2Kg 非基改豆皮(條) 1條 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	炒大陸妹 大陸妹 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩	金針肉絲湯 薑絲(兩) 1兩 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 木耳絲 0Kg	柳丁	醣類： 19.0 g 脂肪： 10.3 g 蛋白質： 14.1 g 熱量： 220大卡
餐數 29							
10月30日 星期三	白米飯	高麗菜飯 前腿肉絲*米迪M 1Kg 高麗菜 1Kg 乾香菇絲(兩) 1兩 蝦米(冬蝦*兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	滷蛋 滷蛋(粒) 32個 滷包 1個	炒青江菜 青江菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩	竹筍排骨湯 薑母(兩) 1兩 鮮筍(去殼) 1Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg	蘋果	醣類： 79.2 g 脂肪： 6.3 g 蛋白質： 24.1 g 熱量： 455大卡
餐數 30							
10月31日 星期四	地瓜飯(地瓜0.3K)	蘑菇豬柳 前腿豬柳*米迪M 1.2Kg 蘑菇醬(300g*罐) 1罐 洋蔥(去皮) 0.3Kg 彩椒 0.3Kg	番茄炒蛋 牛蕃茄 1Kg 青蔥(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.6Kg	炒大白菜 大白菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.2Kg	冬瓜魚丸湯 冬瓜 1Kg 薑絲(兩) 1兩 小虱目魚丸(Q) 0.3Kg	橘子	醣類： 9.8 g 脂肪： 18.1 g 蛋白質： 11.4 g 熱量： 229大卡
餐數 30							
11月1日 星期五	燕麥飯(燕麥庫)	麻油雞 清雞肉丁(Q) 1.2Kg 薑片(兩) 1兩 高麗菜 0.6Kg 杏鮑菇 0.3Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	彩繪花胡瓜 小黃瓜(切片) 1Kg 木耳絲 0.2Kg 生香菇 0.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	蒜香四季豆 冷凍四季豆 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0Kg	味噌海芽蛋花湯 乾海芽(兩) 1兩 薑絲(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.4Kg 味噌(140g*包) 0包	百香果	醣類： 81.2 g 脂肪： 3.9 g 蛋白質： 17.1 g 熱量： 415大卡
餐數 30							

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：

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 113學年度第一學期第10週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
10月28日 星期一	鍋燒雞絲麵		愛玉甜湯		熱量：151大卡 醣類：16.8 g 脂肪：6.5 g 蛋白質：7.2 g 膳食纖維：0.6 g 鈉：651.3mg 鈣：19.8mg
餐數 24	雞絲麵(粒) 10粒 高麗菜 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.4Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg		檸檬(國產) 2粒 愛玉(2K*包)榮L 1包 二砂糖(0.6K*包) 0包		
10月29日 星期二	胡蘿蔔吐司	鮮奶	紅豆小湯圓		熱量：371大卡 醣類：53.3 g 脂肪：12.5 g 蛋白質：13.0 g 膳食纖維：3.8 g 鈉：86.7mg 鈣：172.0mg
餐數 24	胡蘿蔔吐司(大)20片/條 1條 胡蘿蔔吐司(小)10片/條 1條	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	桂冠紅白小湯圓(0.6k) 1包 紅豆O 0.4Kg 二砂糖(0.6K*包) 0包		
10月30日 星期三	冰心地瓜	豆米漿	地瓜芋圓湯		熱量：313大卡 醣類：69.0 g 脂肪：2.4 g 蛋白質：6.1 g 膳食纖維：2.0 g 鈉：5.2mg 鈣：5.9mg
餐數 25	冰心地瓜(條*Q) 27條	米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(家庭號*統一) 1瓶	地瓜圓(600g*包) 1包 芋圓(600g*包) 1包 二砂糖(0.6K*包) 0包		
10月31日 星期四	寧波年糕湯		銀絲卷加蘋果汁(庫)		熱量：199大卡 醣類：32.5 g 脂肪：4.9 g 蛋白質：7.3 g 膳食纖維：0.6 g 鈉：69.5mg 鈣：16.1mg
餐數 25	芹菜(兩) 1兩 寧波年糕(550g)新福田 1包 蝦米(冬蝦*兩) 1兩 高麗菜 0.4Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg		銀絲卷(南山小) 26個		
11月1日 星期五	豬肉餡餅	蘿蔔湯	雜糧饅頭鮮奶		熱量：188大卡 醣類：25.2 g 脂肪：6.5 g 蛋白質：8.3 g 膳食纖維：3.8 g 鈉：121.5mg 鈣：135.3mg
餐數 25	蔥肉餡餅(40g*桂冠) 27個	芹菜(兩) 1兩 白蘿蔔(中丁) 0.7Kg 大骨*米迪M 0.2Kg	南瓜雜糧小饅頭(30/巧好) 27個 全脂鮮乳(老媽936) 3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：