

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11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
11月4日星期一	白米飯	薑燒肉絲 前腿肉絲*米迪M 1.2Kg 青蔥(切段)兩 1兩 薑絲(兩) 1兩 秀珍菇 0.3Kg 洋蔥(粗絲) 0.3Kg	玉米烘蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg	蒲瓜炒菇 蒲瓜(大丁) 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 秀珍菇 0.3Kg	珍菇雪花湯 青蔥珠(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.5Kg 大骨*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.2Kg	柳丁	醣類： 75.3 g 脂肪： 7.1 g 蛋白質： 25.3 g 熱量： 474大卡
餐數 32							
11月5日星期二	糙米飯(庫)	無骨香雞排 無骨香雞排(100片*片)60g 34片	家常豆腐 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 青蔥(兩) 1兩 豬絞肉(絞肉*陸輝) 0.3Kg 毛豆仁 0.1Kg 生香菇 0.1Kg	蒜香高麗菜 高麗菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	海結玉米湯 新鮮玉米(切段) 0.9Kg 大骨*米迪M 0.3Kg 海帶結 0.2Kg	百香果	醣類： 16.6 g 脂肪： 7.5 g 蛋白質： 9.5 g 熱量： 169大卡
餐數 32							
11月6日星期三	黃油麵(2.5K)	炒麵 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.2Kg 高麗菜 0.5Kg 木耳絲 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg	蘿蔔炒蛋 胡蘿蔔 1Kg 雞蛋(kg)G 0.6Kg	炒小白菜 小白菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩	胡瓜貢丸湯 青蔥珠(兩) 1兩 胡瓜(中丁) 1Kg 小貢丸(嘉楠) 0.3Kg	香蕉	醣類： 67.0 g 脂肪： 6.1 g 蛋白質： 22.1 g 熱量： 392大卡
餐數 32							
11月7日星期四	地瓜飯(地瓜0.3K)	肉片燒豆包 前腿肉片*米迪M 1.2Kg 青蔥(兩) 1兩 炸豆包切四丁*彰南N 0.8Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg	絲瓜炒蛋 絲瓜(去皮) 1.2Kg 雞蛋(kg)G 0.6Kg	炒青江菜 青江菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩	鮮筍排骨湯 薑母(兩) 1兩 鮮筍(去殼) 1Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg	橘子	醣類： 7.2 g 脂肪： 6.5 g 蛋白質： 18.9 g 熱量： 153大卡
餐數 32							
11月8日星期五	燕麥飯(燕麥庫)	咖哩雞 清雞肉丁(Q) 1.2Kg 佛蒙特咖哩塊(230g*甜味) 1盒 馬鈴薯 0.6Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	黃瓜燴魚丸 胡瓜(切片) 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 小魚丸 0.3Kg 生香菇(切) 0.1Kg	炒大白菜 大白菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	金針肉絲湯 薑絲(兩) 1兩 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	蘋果	醣類： 89.2 g 脂肪： 4.1 g 蛋白質： 19.7 g 熱量： 459大卡
餐數 32							

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11週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
11月4日星期一	雞茸玉米粥		奶皇包	鮮奶	熱量：123大卡 醣類：16.7 g 脂肪：4.5 g 蛋白質：5.1 g 膳食纖維：1.5 g 鈉：87.3mg 鈣：137.6mg
餐數 27	清雞肉 0.6Kg 高麗菜 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 生香菇 0.1Kg		小奶黃包(30g*桂冠) 29個	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
11月5日星期二	鮭魚蛋餅	海芽豆腐湯	QQ仙草湯		熱量：182大卡 醣類：8.1 g 脂肪：11.8 g 蛋白質：11.5 g 膳食纖維：3.7 g 鈉：59.5mg 鈣：18.7mg
餐數 27	蛋餅皮(張) 15張 鮭魚罐頭(185g*罐)遠洋 2罐 雞蛋(kg)G 1Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 乾海芽(兩) 1兩	仙草凍(2k*包)榮L 1包 QQ 0.4Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包		
11月6日星期三	麻油雞蛋麵線湯		鮮奶脆片		熱量：230大卡 醣類：36.9 g 脂肪：6.2 g 蛋白質：9.1 g 膳食纖維：1.9 g 鈉：606.5mg 鈣：139.8mg
餐數 27	高麗菜 0.6Kg 雞蛋(kg)G 0.6Kg 白麵線 0.5Kg 金針菇 0.2Kg		全脂鮮乳(老媽936) 3瓶 玉米脆片(原味) 0盒		
11月7日星期四	清粥小菜		葡萄乾吐司保久乳		熱量：403大卡 醣類：46.3 g 脂肪：16.8 g 蛋白質：17.3 g 膳食纖維：1.0 g 鈉：417.0mg 鈣：26.9mg
餐數 27	肉鬆(600g*包)分 1包 雞蛋(kg)G 1Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg		葡萄乾吐司(大)20片/條 1條 葡萄乾吐司(小)10片/條 1條		
11月8日星期五	冬粉什錦湯		紅豆紫米粥		熱量：238大卡 醣類：48.2 g 脂肪：1.1 g 蛋白質：10.7 g 膳食纖維：3.2 g 鈉：7.6mg 鈣：26.4mg
餐數 27	青蔥(兩) 1兩 前腿肉絲*米迪M 0.7Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.5Kg 高麗菜 0.5Kg 蟬味棒(國產) 0.5Kg		紅豆O 0.3Kg 紫米O 0.3Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包		

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：