

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12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11日 星期一	白米飯	飄香肉燥 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.2Kg 碎豆干丁*榮洲L 0.7Kg 洋蔥(中丁) 0.2Kg	小瓜炒菇 小黃瓜(切片) 1.2Kg 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg 金針菇 0.2Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg	小白菜 小白菜 1.3Kg 薑絲(兩) 1兩	什錦湯 中華豆腐(300g) 1盒 雞蛋(kg)G 0.5Kg 脆筍絲(醃) 0.3Kg 前腿肉絲*米迪M 0.2Kg 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	蘋果	醣類： 14.7 g 脂肪： 5.6 g 蛋白質： 19.7 g 熱量： 162大卡
餐數 32							
11月12日 星期二	糙米飯(庫)	照燒雞丁 清雞肉丁(Q) 1.2Kg 老薑片(兩) 1兩 青蔥(切段)兩 1兩 烤肉醬(240g) 1瓶 熟白芝麻(15g分裝) 1包 洋蔥(大丁) 0.5Kg	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg)G 1.4Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.7Kg	蒜香青花菜 冷凍青花菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	翡翠蛋花湯 青蔥珠(兩) 1兩 翡翠(300g*盒)N 1盒 雞蛋(kg)G 0.5Kg	柳丁	醣類： 8.2 g 脂肪： 7.2 g 蛋白質： 13.4 g 熱量： 151大卡
餐數 32							
11月13日 星期三	白米飯	什錦羹飯 柴魚片(10g/包) 1包 大白菜 1Kg 芹菜(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 脆筍絲(醃) 0.2Kg	香酥魚塊 風味魚塊(條*海寶)Q 68條	炒高麗菜 高麗菜(切片) 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩 木耳絲 0.1Kg		百香果	醣類： 78.9 g 脂肪： 2.0 g 蛋白質： 15.2 g 熱量： 402大卡
餐數 32							
11月14日 星期四	白米飯	香酥蝦排 蝦排(30g*CAS源) 34個	馬鈴薯炒肉末 馬鈴薯(大丁) 1.3Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.5Kg 洋蔥(大丁) 0.4Kg 胡蘿蔔(大丁) 0.3Kg	蒜炒大白菜 大白菜(剖半) 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩 金針菇 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	豆腐海芽湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 乾海芽(兩) 1兩	奇異果	醣類： 52.4 g 脂肪： 5.9 g 蛋白質： 15.2 g 熱量： 315大卡
餐數 32							
11月15日 星期五	燕麥飯(燕麥庫)	三杯雞丁 清雞肉丁(Q) 1.2Kg 九層塔(兩) 1兩 老薑片(兩) 1兩 蒜仁(兩) 1兩 杏鮑菇(頭切塊) 0.5Kg	蒲瓜菇菇 蒲瓜 1.2Kg 木耳絲 0.3Kg 白精靈菇 0.3Kg	炒青江菜 青江菜 1.3Kg 薑絲(兩) 1兩	蔬菜湯 牛蕃茄大顆(去蒂頭) 0.5Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg 金針菇 0.2Kg	橘子	醣類： 84.6 g 脂肪： 2.8 g 蛋白質： 15.7 g 熱量： 412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12週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
11月11日 星期一	關東煮		桂圓紅棗銀耳湯		熱量：144大卡
餐數 27	白蘿蔔 1Kg 小三角油豆腐(Kg*榮)L 0.5Kg 小貢丸(嘉楠) 0.5Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.5Kg		紅棗 0.1Kg 桂圓肉-KG 0.1Kg 乾白木耳 0.1Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包		醣類：18.1 g 脂肪：5.9 g 蛋白質：6.3 g 膳食纖維：2.2 g 鈉：14.7mg 鈣：52.6mg
11月12日 星期二	燒賣雙色	味噌豆腐蛋花湯	綠豆地瓜湯(二砂糖庫)		熱量：247大卡
餐數 27	鮮肉燒賣(20g*個) 29個 蟹黃燒賣(20g*個) 29個	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 雞蛋(kg)G 0.4Kg 味噌(140g*包) 0包	綠豆O 0.7Kg 地瓜 0.4Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包		醣類：33.4 g 脂肪：6.8 g 蛋白質：14.0 g 膳食纖維：4.8 g 鈉：42.9mg 鈣：67.3mg
11月13日 星期三	麵線糊		銀絲卷	鮮奶	熱量：363大卡
餐數 27	肉羹(慶豐) 0.7Kg 紅麵線(切) 0.7Kg 脆筍絲(醃) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg		小銀絲卷(40g*大家) 29個	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	醣類：50.9 g 脂肪：12.0 g 蛋白質：14.2 g 膳食纖維：4.3 g 鈉：862.6mg 鈣：134.5mg
11月14日 星期四	蔬菜雞絲麵		紅豆餐包	蘋果汁(庫存)	熱量：234大卡
餐數 27	雞絲麵(粒) 12粒 高麗菜 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 鴻喜菇 0.1Kg		小紅豆餐包(35g*陳義發) 29個	100%蘋果汁(250ml*綠洲) 0瓶	醣類：36.1 g 脂肪：7.0 g 蛋白質：7.7 g 膳食纖維：1.8 g 鈉：697.5mg 鈣：29.3mg
11月15日 星期五	豬肉什錦粥		黃金布丁		熱量：200大卡
餐數 27	玉米粒罐-小 1罐 雞蛋(kg)G 0.8Kg 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg 小白菜 0.3Kg		福樂黃金布丁 29個		醣類：25.1 g 脂肪：7.0 g 蛋白質：10.1 g 膳食纖維：0.2 g 鈉：39.4mg 鈣：19.0mg

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：