

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13週食譜設計-葷

材料用量

C

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
11月18日 星期一	白米飯	瓜仔蒸肉 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 1.2Kg 洋蔥(大丁) 0.5Kg 脆瓜-kg 0.3Kg	螞蟻上樹 高麗菜(粗絲) 1Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.5Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	小白菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	冬瓜排骨湯 冬瓜(大丁) 1Kg 薑絲(兩) 1兩 小排骨肉多*米迪M 0.3Kg	蘋果	醣類： 58.4 g 脂肪： 1.3 g 蛋白質： 17.3 g 熱量： 314大卡
餐數 32							
11月19日 星期二	糙米飯	麻油雞 清雞肉丁(Q) 1.2Kg 薑片(兩) 1兩 高麗菜 0.6Kg 杏鮑菇(頭*kg) 0.3Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	洋蔥炒蛋 雞蛋(kg)G 1.5Kg 洋蔥(粗絲) 0.7Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	蒜香四季豆 冷凍四季豆 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	海芽吻魚湯 乾海芽(兩) 1兩 薑絲(兩) 1兩 大骨*米迪M 0.3Kg 吻仔魚(KG***) 0.1Kg	柳丁	醣類： 48.5 g 脂肪： 6.3 g 蛋白質： 16.8 g 熱量： 323大卡
餐數 32							
11月20日 星期三	白油麵(2.5K)	奶油培根義大利麵 無鹽奶油(小)100g 1條 玉米粒(Q) 0.5Kg 洋蔥(中丁) 0.5Kg 碎培根(津谷*CAS) 0.5Kg	薯條 薯條 1.8Kg	炒青花菜 冷凍青花菜 1.3Kg 薑絲(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	巧達濃湯 馬鈴薯(小丁) 0.5Kg 南瓜(小丁) 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 洋蔥(中丁) 0.2Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2Kg 玉米濃湯粉(75g*包)小 0包	百香果	醣類： 50.5 g 脂肪： 13.4 g 蛋白質： 11.0 g 熱量： 361大卡
餐數 32							
11月21日 星期四	白米飯	香酥魚塊 風味魚塊(條*海寶)Q 64條 風味魚塊(條*海寶)備品Q 4條	壽喜燒 大白菜(切片) 2Kg 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg 秀珍菇 0.2Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg	炒高麗菜 高麗菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	菜頭肉羹湯 白蘿蔔(中丁) 1Kg 肉羹(慶豐) 0.5Kg	奇異果	醣類： 46.3 g 脂肪： 4.7 g 蛋白質： 12.6 g 熱量： 278大卡
餐數 32							
11月22日 星期五	燕麥飯(燕麥0.2K)	洋蔥雞丁 清雞肉丁*CAS耀陸 1.2Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg 彩椒 0.1Kg	木須炒蛋 雞蛋(kg)G 1.6Kg 木耳絲 0.1Kg 洋蔥(切絲) 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	蒜炒大白菜 大白菜(剖半) 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩 木耳絲 0.1Kg	味噌海芽蛋花湯 乾海芽(兩) 1兩 薑絲(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.5Kg 味噌(140g*包) 0包	橘子	醣類： 46.2 g 脂肪： 8.3 g 蛋白質： 17.4 g 熱量： 325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13週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
11月18日 星期一	麻油拌麵線		紅豆包	豆米漿	熱量：250大卡
餐數 27	老薑片(兩) 1兩 白麵線 0.7Kg 前腿肉片*米迪M 0.7Kg 高麗菜 0.7Kg		桂冠小紅豆包(30g) 29粒	米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(936ml*光泉) 1罐	醣類：48.0 g 脂肪：2.7 g 蛋白質：10.7 g 膳食纖維：2.5 g 鈉：740.0mg 鈣：23.5mg
11月19日 星期二	肉絲冬粉		檸檬愛玉		熱量：634大卡
餐數 27	薑絲(兩) 1兩 冬粉(Kg*小捆) 0.6Kg 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg		檸檬(國產) 2粒 愛玉(5K*包)榮L 1包 二砂糖(1Kg*包) 0包		醣類：84.7 g 脂肪：23.8 g 蛋白質：26.9 g 膳食纖維：96.8 g 鈉：16.8mg 鈣：1340.9mg
11月20日 星期三	南瓜雪花粥		雞蛋小饅頭	鮮奶	熱量：256大卡
餐數 27	雞蛋(kg)G 1Kg 南瓜(中丁) 0.6Kg 白精靈菇 0.1Kg		雞蛋小饅頭(20g) 58個	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	醣類：32.0 g 脂肪：9.1 g 蛋白質：12.7 g 膳食纖維：3.4 g 鈉：101.6mg 鈣：128.4mg
11月21日 星期四	蔥抓餅	蔬菜豆腐湯	杯子蛋糕蘋果汁(庫)		熱量：277大卡
餐數 27	蔥抓餅(片) 15片 雞蛋(kg)G 0.8Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 小白菜 0.5Kg 青蔥 0.1Kg	杯子蛋糕(個*詠順) 29個		醣類：43.8 g 脂肪：6.0 g 蛋白質：12.7 g 膳食纖維：1.9 g 鈉：59.4mg 鈣：47.0mg
11月22日 星期五	水餃蛋花湯		紅豆芋圓湯		熱量：210大卡
餐數 27	熟水餃(個*奇美味你好) 58個 雞蛋(kg)G 0.5Kg 小白菜 0.3Kg		芋圓(600g*包) 1包 紅豆O 0.3Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包		醣類：32.0 g 脂肪：5.5 g 蛋白質：9.1 g 膳食纖維：1.6 g 鈉：26.6mg 鈣：28.9mg

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：