

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14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25日 星期一	白米飯	香酥雞排 無骨香雞排(100片*片)60g 33片	麻婆豆腐 豆瓣醬(哈哈*450g) 1瓶 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 三色豆(CAS) 0.1Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	什錦羹湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 脆筍絲(醃) 0.1Kg	橘子	醣類： 16.8 g 脂肪： 8.9 g 蛋白質： 12.7 g 熱量： 190大卡
11月26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	玉米烘蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 生香菇(切) 0.2Kg	小白菜 小白菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(中丁) 1Kg 薑絲(兩) 1兩 小排骨*米迪M 0.3Kg	柳丁	醣類： 43.0 g 脂肪： 5.3 g 蛋白質： 14.5 g 熱量： 282大卡
11月27日 星期三	炒飯	火腿玉米炒飯 雞蛋(kg)G 1Kg 火腿丁(KG*國產) 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg	滷豆腐 大四角油豆腐(55g*個)榮L 33個 滷包 1個	蒜香四季豆 冷凍四季豆 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	竹筍貢丸湯 鮮筍(切片) 1Kg 小貢丸(嘉楠) 0.3Kg 中骨*陸輝 0.3Kg	芭樂	醣類： 46.7 g 脂肪： 10.6 g 蛋白質： 21.8 g 熱量： 365大卡
11月28日 星期四	燕麥飯(庫)	芹香炒肉絲 前腿肉絲*米迪M 1.2Kg 沙茶醬(127g*坡*牛) 1罐 豆干片*榮洲L 0.7Kg 芹菜 0.3Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	蕃茄炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 1Kg 青蔥珠(兩) 1兩	炒青江菜 青江菜 1.3Kg 薑絲(兩) 1兩	豆腐味噌湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 味噌(140g*包) 0包	奇異果	醣類： 64.9 g 脂肪： 14.1 g 蛋白質： 27.5 g 熱量： 487大卡
11月29日 星期五	白米飯	打拋豬肉 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.2Kg 九層塔(兩) 1兩 青蔥珠(兩) 1兩 牛蕃茄(去蒂頭) 0.8Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg	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	蒜炒大白菜 大白菜(剖半) 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩 木耳絲 0.1Kg	玉米蛋花湯 青蔥珠(兩) 1兩 玉米粒(Q) 0.6Kg 雞蛋(kg)G 0.6Kg 生香菇(切) 0.1Kg	蘋果	醣類： 14.3 g 脂肪： 4.2 g 蛋白質： 15.9 g 熱量： 135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：

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 113學年度第一學期第14週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
11月25日 星期一	紅燒蕃茄肉片麵		奶皇包	豆漿	熱量：313大卡
餐數 27	拉麵 1.5Kg 牛蕃茄 1Kg 青蔥(兩) 1兩 前腿肉片*米迪M 0.5Kg		小奶黃包(30g*桂冠) 29個	豆漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(936ml*光泉) 1罐	醣類：57.5 g 脂肪：3.5 g 蛋白質：13.4 g 膳食纖維：3.1 g 鈉：238.2mg 鈣：17.2mg
11月26日 星期二	雞絲麵		玉米脆片(庫)	鮮奶	熱量：220大卡
餐數 27	雞絲麵(粒) 12粒 雞蛋(kg)G 0.5Kg 高麗菜(切片) 0.3Kg 小魚輪(KG) 0.2Kg 生香菇(切) 0.2Kg		玉米脆片(原味) 0盒	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	醣類：22.6 g 脂肪：10.6 g 蛋白質：9.2 g 膳食纖維：0.4 g 鈉：800.2mg 鈣：130.2mg
11月27日 星期三	鮮蔬羅宋麵疙瘩		桂圓紅棗銀耳湯		熱量：236大卡
餐數 27	麵疙瘩 1.7Kg 芹菜(兩) 1兩 馬鈴薯(大丁) 0.6Kg 牛蕃茄(大丁) 0.3Kg 前腿肉丁*米迪M 0.3Kg 高麗菜(切片) 0.3Kg 秀珍菇 0.1Kg		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：47.1 g 脂肪：1.5 g 蛋白質：9.6 g 膳食纖維：0.3 g 鈉：5.5mg 鈣：6.8mg
11月28日 星期四	芋頭粥		羊角麵包	葡萄汁(庫)	熱量：113大卡
餐數 27	玉米粒罐-小 1罐 芹菜(兩) 1兩 新鮮芋頭(大丁) 0.8Kg 小排骨肉多*米迪M 0.6Kg		羊角麵包(6入) 5包	一日蔬果(葡萄蔬果*160mL) 0瓶	醣類：18.2 g 脂肪：3.2 g 蛋白質：3.4 g 膳食纖維：1.7 g 鈉：4.7mg 鈣：19.9mg
11月29日 星期五	客家米粉湯		紅豆紫米湯		熱量：216大卡
餐數 27	芹菜(兩) 1兩 蝦皮(兩) 1兩 米粉 0.5Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 生香菇(切) 0.2Kg		紅豆O 0.4Kg 紫米O 0.3Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包		醣類：47.1 g 脂肪：0.7 g 蛋白質：7.1 g 膳食纖維：3.9 g 鈉：51.3mg 鈣：30.9mg

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：