

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15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
12月2日 星期一	白米飯	回鍋干片 火鍋肉片*米迪M 1.2Kg 青蔥(切段)兩 1兩 豆干片*榮洲L 0.5Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 洋蔥(中丁) 0.2Kg	玉米炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 玉米粒(Q) 1Kg 青蔥珠(兩) 1兩 洋蔥(中丁) 0.3Kg	炒高麗菜 高麗菜 1.3Kg 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	橘子	醣類： 95.3 g 脂肪： 5.3 g 蛋白質： 28.4 g 熱量： 554大卡
12月3日 星期二	糙米飯(庫)	五更腸旺 火鍋肉片*米迪M 1Kg 麵腸(切片*榮)L 1Kg 金針菇 0.3Kg 酸菜絲(醃) 0.1Kg	冬瓜燴魚丸 冬瓜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 小魚丸 0.5Kg 生香菇 0.2Kg	小白菜 小白菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	玉米排骨湯 冷凍玉米塊(Q) 1.2Kg 中骨*陸輝 0.3Kg	柳丁	醣類： 50.5 g 脂肪： 1.6 g 蛋白質： 22.5 g 熱量： 309大卡
12月4日 星期三	黃油麵(2.5K)	肉羹麵 赤肉羹(裕興) 1Kg 大白菜(切片) 0.8Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	香滷貢丸 大貢丸(粒) 33粒 滷包 1個	炒豆芽菜 豆芽菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg		奇異果	醣類： 65.4 g 脂肪： 14.9 g 蛋白質： 21.2 g 熱量： 482大卡
12月5日 星期四	燕麥飯(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	南瓜菇菇蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 南瓜 1Kg 白精靈菇 0.3Kg	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 洋蔥(去皮) 0.3Kg 味噌(140g*包) 0包	芭樂	醣類： 69.8 g 脂肪： 9.7 g 蛋白質： 20.5 g 熱量： 442大卡
12月6日 星期五	地瓜飯(地瓜0.3K)	豬肉筑前煮 柴魚片(10g/包) 2包 蒟蒻絲捲(208g*盒)N 2盒 前腿肉丁*米迪M 1.2Kg 白蘿蔔 0.8Kg 胡蘿蔔 0.5Kg	日式蒸蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 柴魚片(10g/包) 1包 玉米粒(Q) 0.2Kg	蒜炒大白菜 大白菜(剖半) 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩 木耳絲 0.1Kg	翡翠吻魚羹 中華豆腐(300g) 3盒 翡翠(KG)N 0.2Kg 吻仔魚(KG***) 0.1Kg	蘋果	醣類： 19.3 g 脂肪： 5.0 g 蛋白質： 17.3 g 熱量： 193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15週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
12月2日 星期一	肉絲麵線		玉米脆片(庫)	鮮奶	熱量：164大卡 醣類：22.2 g 脂肪：4.6 g 蛋白質：9.3 g 膳食纖維：0.2 g 鈉：666.8mg 鈣：107.8mg
餐數 32	薑絲(兩) 1兩 白麵線 0.7Kg 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg 高麗菜(剖半) 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg		玉米脆片(原味) 0盒	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
12月3日 星期二	米粉湯		地瓜薏仁湯		熱量：181大卡 醣類：37.8 g 脂肪：1.5 g 蛋白質：5.2 g 膳食纖維：1.5 g 鈉：42.4mg 鈣：22.5mg
餐數 32	芹菜珠(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		地瓜(中丁*泡水) 1Kg 薏仁O 0.5Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包		
12月4日 星期三	南瓜濃湯		水煮玉米		熱量：84大卡 醣類：13.9 g 脂肪：2.1 g 蛋白質：3.8 g 膳食纖維：1.4 g 鈉：42.8mg 鈣：16.2mg
餐數 32	南瓜(切絲) 0.7Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 康寶(素)金黃玉米濃湯包 0包		新鮮玉米(切1/2*條) 27條 新鮮玉米(切1/2*條)備 2條		
12月5日 星期四	什錦粥		芋泥包	蘋果汁(庫存)	熱量：47大卡 醣類：4.2 g 脂肪：1.3 g 蛋白質：4.8 g 膳食纖維：0.3 g 鈉：31.8mg 鈣：11.1mg
餐數 32	高麗菜(剖半) 0.5Kg 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.4Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg		冷凍芋泥包(南山-小) 29個	100%蘋果汁(250ml*綠洲) 0瓶	
12月6日 星期五	小肉圓	青菜蛋花湯	葡萄乾吐司	薏仁糙米漿	熱量：316大卡 醣類：56.1 g 脂肪：7.8 g 蛋白質：6.9 g 膳食纖維：2.4 g 鈉：73.6mg 鈣：29.2mg
餐數 32	肉圓(50g*奇津) 29個	青蔥(兩) 1兩 小白菜 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg	白吐司(小)10片/條 1條 葡萄乾吐司(大)20片/條 1條	薏仁糙米漿(936ml*光泉) 1瓶 薏仁糙米漿(家庭號*光泉) 1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：