

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16週食譜設計

菜單組成 材料用量

日期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	水果	營養分析		
12月9日 星期一	白米飯	家鄉滷肉	田園玉米	蒜炒大白菜	菇菇湯	橘子	醣類：	全穀雜糧類	6.3
		前腿肉丁*米迪M 1.2 Kg	玉米粒(Q) 1 Kg	大白菜(剖半) 1.3 Kg	雞蛋(kg)G 0.5 Kg		99 g	豆魚蛋肉類	1.4
		海帶結 0.5 Kg	馬鈴薯 0.5 Kg	蒜末(兩) 1 兩	金針菇 0.3 Kg		脂肪：	蔬菜類	0.9
餐數 32		胡蘿蔔 0.3 Kg	豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3 Kg	木耳絲 0.1 Kg	鴻喜菇 0.2 Kg		19.5 g	油脂類	2.5
			毛豆仁 0.1 Kg		大骨*米迪M 0.1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
			胡蘿蔔 0.1 Kg				23.3 g	乳品類	0.0
12月10日 星期二	糙米飯(庫)	瓜仔肉	黃瓜什錦	蒜香高麗菜	紫菜貢丸湯	柳丁	醣類：	全穀雜糧類	2.8
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.2 Kg	小黃瓜 1.2 Kg	高麗菜 1.3 Kg	紫菜(30g*包) 1 包		46.5 g	豆魚蛋肉類	1.6
		碎瓜 0.1 Kg	前腿肉絲*米迪M 0.3 Kg	胡蘿蔔 0.1 Kg	貢丸(切片*台灣) 0.5 Kg		脂肪：	蔬菜類	0.9
餐數 32			胡蘿蔔 0.3 Kg				20.5 g	油脂類	2.5
			生香菇 0.1 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
							17.7 g	乳品類	0.0
12月11日 星期三	湯麵(黃油麥2.5K)	排骨酥麵	滷蛋	炒青江菜		奇異果	醣類：	全穀雜糧類	3.9
		排骨酥(國產) 1.5 Kg	滷蛋(粒) 33 個	青江菜 1.3 Kg			62.5 g	豆魚蛋肉類	1.9
		白蘿蔔 1 Kg		蒜末(兩) 1 兩			脂肪：	蔬菜類	0.8
餐數 32		小白菜 0.5 Kg					22 g	油脂類	2.5
		芹菜 0.1 Kg					蛋白質：	水果類	0.0
		胡蘿蔔 0.1 Kg					21.9 g	乳品類	0.0
12月12日 星期四	燕麥飯(庫)	三杯雞	鮮菇豆腐	炒小白菜	冬瓜排骨湯	芭樂	醣類：	全穀雜糧類	3.3
		清雞肉丁 1.2 Kg	傳統豆腐(2k*盒)L 1 盒	小白菜 1.3 Kg	冬瓜(去皮) 1 Kg		53.5 g	豆魚蛋肉類	1.2
		九層塔(兩) 1 兩	豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.5 Kg	薑絲(兩) 1 兩	薑絲(兩) 1 兩		脂肪：	蔬菜類	0.8
餐數 32		蒜仁(兩) 1 兩	毛豆仁 0.1 Kg		小排骨*米迪M 0.3 Kg		18.5 g	油脂類	2.5
		薑片(兩) 1 兩	生香菇 0.1 Kg				蛋白質：	水果類	0.0
		米血切丁(CAS) 0.5 Kg	胡蘿蔔 0.1 Kg				15.8 g	乳品類	0.0
12月13日 星期五	白米飯	馬鈴薯燉肉	青花拌鮮魷	大陸妹	酸菜豬血湯	蘋果	醣類：	全穀雜糧類	5.7
		前腿肉丁*米迪M 1.2 Kg	冷凍青花菜(CAS) 1 Kg	大陸妹 1.3 Kg	豬血 1 Kg		90.5 g	豆魚蛋肉類	1.2
		馬鈴薯(中丁) 0.6 Kg	胡蘿蔔 0.3 Kg	蒜仁(兩) 1 兩	韭菜(兩) 1 兩		脂肪：	蔬菜類	1.0
餐數 32		洋蔥(中丁) 0.3 Kg	水發魷魚 0.2 Kg		大骨*米迪M 0.1 Kg		18.5 g	油脂類	2.5
		胡蘿蔔(中丁) 0.3 Kg	金針菇 0.1 Kg		酸菜絲(醃) 0.1 Kg		蛋白質：	水果類	0.0
							20.8 g	乳品類	0.0
12月14日 星期六		餐盒					熱量：		
		西點餐袋(陳義發) 33 份					139.5 g	全穀雜糧類	9.3
							脂肪：	豆魚蛋肉類	0.0
餐數 32							12.5 g	蔬菜類	0.0
							蛋白質：	油脂類	2.5
							18.6 g	水果類	0.0
							熱量：	乳品類	0.0
							744.9大卡		

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

2024/12/4

※本週使用豬肉及豬可食部位原料原產地皆為台灣

營養師：

午餐執秘：

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16週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
12月9日星期一	香菇瘦肉粥		冰心地瓜	鮮奶	熱量：136大卡
餐數27	青蔥(兩) 1兩 高麗菜 0.4Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.4Kg 生香菇 0.1Kg		冰心地瓜(條) 29條	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	醣類：22.2 g 脂肪：3.8 g 蛋白質：6.3 g 膳食纖維：0.2 g 鈉：49.5mg 鈣：104.4mg
12月10日星期二	什錦麵		黑糖豆花		熱量：385大卡
餐數27	黃油麵 1.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg 高麗菜(剖半) 0.5Kg 生香菇 0.1Kg 魚板片(國產) 0.1Kg		二砂糖(1Kg*包) 1包 豆花(2K*榮)盒L 1盒 黑糖(450g*包) 1包		醣類：84.8 g 脂肪：1.3 g 蛋白質：9.9 g 膳食纖維：1.5 g 鈉：73.4mg 鈣：30.1mg
12月11日星期三	鍋貼番茄蛋花湯		奶油小餐包	燕麥奶	熱量：340大卡
餐數27	煎熟鍋貼(28g*粒) 58粒 牛蕃茄(去蒂頭) 1Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg		鹹奶油小餐包(35g*陳義發) 29個	桂格燕麥奶(920ml*瓶) 3瓶	醣類：38.6 g 脂肪：15.5 g 蛋白質：12.6 g 膳食纖維：1.3 g 鈉：59.1mg 鈣：113.2mg
12月12日星期四	餛飩湯		桂圓紅棗湯圓		熱量：195大卡
餐數27	桂冠小雲吞(12粒/盒) 5盒 油蔥酥(300g) 1包 芹菜(兩) 1兩 小白菜 0.5Kg 胡蘿蔔 0.1Kg		桂冠紅白小湯圓(0.6k) 1包 紅棗 0.1Kg 桂圓肉-KG 0.1Kg		醣類：34.6 g 脂肪：4.3 g 蛋白質：5.1 g 膳食纖維：1.8 g 鈉：14.2mg 鈣：26.2mg
12月13日星期五	珍珠丸子	青菜豆腐湯	黃金布丁		熱量：229大卡
餐數27	白珍珠丸(個) 58個	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 小白菜 0.5Kg	福樂黃金布丁 29個		醣類：33.2 g 脂肪：7.9 g 蛋白質：7.7 g 膳食纖維：2.5 g 鈉：154.9mg 鈣：27.7mg
12月14日星期六	紅豆餐包	果汁	義美鮮乳薄餅		熱量：229大卡
餐數27	小紅豆餐包(35g*陳義發) 29個	100%蘋果汁(250ml*綠洲) 29瓶	義美鮮乳薄餅(6入) 5盒		醣類：33.2 g 脂肪：7.9 g 蛋白質：7.7 g 膳食纖維：2.5 g 鈉：154.9mg 鈣：27.7mg

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：