

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17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
月 日							
12月17日 星期二	五穀飯(五穀米0.2K)	香酥無骨雞排 無骨香雞排(100片*片)60g 34片	回鍋干片 高麗菜 1Kg 中肉片(蒜泥肉片)*米迪 0.5Kg 豆干片*榮洲L 0.5Kg 洋蔥 0.2Kg	炒青江菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	蘿蔔湯 白蘿蔔 1Kg 薑絲(兩) 1兩 小排骨*米迪M 0.3Kg	橘子	醣類： 102.0 g 脂肪： 8.1 g 蛋白質： 22.5 g 熱量： 579大卡
餐數 32							
12月18日 星期三	燴飯	沙茶豬肉燴飯 火鍋肉片*米迪M 1Kg 沙茶醬(250g*罐) 1罐 玉米粒(Q) 0.5Kg 高麗菜 0.5Kg 洋蔥 0.3Kg 生香菇 0.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	大陸妹 1.3Kg 蒜仁(兩) 1兩		和風味噌湯 柴魚片(10g/包) 2包 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 味噌(140g*包) 0包	芭樂	醣類： 91.8 g 脂肪： 7.3 g 蛋白質： 24.1 g 熱量： 538大卡
餐數 32							
12月19日 星期四	白米飯	雙蔥燒雞 清雞肉丁 1.3Kg 青蔥(兩) 1兩 洋蔥 0.5Kg	冬瓜封肉 1Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.5Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.5Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	炒青花菜 1.3Kg 薑絲(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	海芽蛋花湯 乾海芽(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.3Kg	奇異果	醣類： 90.2 g 脂肪： 1.6 g 蛋白質： 17.3 g 熱量： 443大卡
餐數 32							
12月20日 星期五	紫米飯(紫米0.2K)	壽喜燒肉 前腿肉片*米迪M 1.3Kg 大白菜(剖半) 0.5Kg 金針菇 0.2Kg 洋蔥 0.2Kg	豬茸玉米 1Kg 玉米粒(Q) 1Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.4Kg 胡蘿蔔 0.3Kg 毛豆仁 0.2Kg	蒜香高麗菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	胡瓜牛蒡排骨湯 胡瓜(去皮去籽) 0.8Kg 新鮮牛蒡(去皮) 0.6Kg 中骨*陸輝 0.3Kg	柳丁	醣類： 104.0 g 脂肪： 2.6 g 蛋白質： 25.9 g 熱量： 540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17週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
月 日					
12月17日	滑蛋雞絲麵		黑糖珍珠撞奶		熱量：263大卡
餐數 32	雞絲麵(粒) 9粒 柴魚片(10g/包) 2包 高麗菜(剖半) 0.6Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 小魚丸 0.3Kg 生香菇 0.2Kg		全脂鮮乳(老媽936) 2瓶 黑糖(450g*包) 1包 粉圓 0.7Kg		醣類：42.8 g 脂肪：7.1 g 蛋白質：8.3 g 膳食纖維：0.4 g 鈉：479.6mg 鈣：80.6mg
12月18日	清燉雞湯麵線		馬拉糕	鮮奶	熱量：353大卡
餐數 32	骨腿(骨腿丁) 1.5Kg 枸杞(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 白麵線 0.7Kg		卡好馬拉糕(50g*桂冠) 29個	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	醣類：40.8 g 脂肪：13.4 g 蛋白質：17.5 g 膳食纖維：0.9 g 鈉：738.8mg 鈣：125.0mg
12月19日	蔬菜什錦粥		葡萄乾吐司	豆漿	熱量：365大卡
餐數 32	雞蛋(kg)G 0.6Kg 高麗菜 0.5Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.1Kg 生香菇 0.1Kg		葡萄乾吐司(大)20片/條 2條	豆漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(936ml*光泉) 1罐	醣類：49.8 g 脂肪：13.7 g 蛋白質：12.9 g 膳食纖維：3.1 g 鈉：60.6mg 鈣：29.9mg
12月20日	燒賣	玉米蛋花湯	中華愛玉		熱量：112大卡
餐數 32	翡翠燒賣(20g*個) 29個 鮮肉燒賣(20g*個) 29個	玉米粒罐-小 1罐 雞蛋(kg)G 0.5Kg	中華愛玉(150g*盒) 29盒		醣類：12.0 g 脂肪：4.8 g 蛋白質：5.6 g 膳食纖維：1.0 g 鈉：22.9mg 鈣：18.1mg

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：