

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18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
12月23日 星期一	白米飯	彩椒雞丁 清雞肉丁 1.3Kg 洋蔥 0.5Kg 彩椒 0.2Kg	紅燒豆腐 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	大陸妹 大陸妹 1.5Kg 蒜仁(兩) 1兩	羅宋湯 馬鈴薯 0.4Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 0.2Kg 前腿肉絲*米迪M 0.2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 芹菜 0.1Kg 洋蔥 0.1Kg	橘子	醣類： 89.6 g 脂肪： 0.7 g 蛋白質： 15.7 g 熱量： 431大卡
餐數 32							
12月24日 星期二	燕麥飯(燕麥0.2K)	京醬肉片 前腿肉片*米迪M 1.3Kg 非基改甜麵醬(150g)N 1包 洋蔥(切絲) 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 青蔥(切段) 0.1Kg	竹筍炒肉絲 鮮筍(切絲) 1.2Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 木耳 0.1Kg	炒小白菜 小白菜 1.5Kg 薑絲(兩) 1兩	針菇雪花湯 金針菇 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg	柳丁	醣類： 52.7 g 脂肪： 3.9 g 蛋白質： 19.6 g 熱量： 313大卡
餐數 32							
12月25日 星期三	油麵(白油麵2.5K)	陽春湯麵 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.3Kg 油蔥酥(150g) 1包 豆芽菜 0.5Kg 碎瓜 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 韭菜 0.2Kg	校園滷味 白蘿蔔 1.2Kg 滷包 1個 海帶結 0.6Kg 小貢丸(嘉楠) 0.5Kg 杏鮑菇(頭*kg) 0.5Kg 鑫鑫腸(Kg) 0.5Kg	炒青江菜 青江菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩		芭樂	醣類： 41.2 g 脂肪： 11.5 g 蛋白質： 23.2 g 熱量： 331大卡
餐數 32							
12月26日 星期四	白米飯	主廚嫩豬柳 前腿豬柳*米迪M 1.3Kg 豆干片*榮洲L 0.8Kg 洋蔥 0.5Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	塔香鮑菇豆腐 小三角油豆腐(Kg*榮)L 1.5Kg 九層塔(兩) 1兩 杏鮑菇 0.5Kg 洋蔥 0.5Kg	蒜炒大白菜 大白菜(剖半) 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 木耳絲 0.1Kg	刺瓜排骨湯 胡瓜(去皮) 1Kg 薑片(兩) 1兩 小排骨*米迪M 0.3Kg	奇異果	醣類： 85.1 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 28.7 g 熱量： 631大卡
餐數 32							
12月27日 星期五	糙米飯(糙米0.2K)	香酥柳葉魚 裹粉柳葉魚(條) 66條	日式蒸蛋 柴魚片(10g/包) 2包 雞蛋(kg)G 1.2Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg	蒜香高麗菜 高麗菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	古早味雞湯 白蘿蔔 1Kg 枸杞(兩) 1兩 乾香菇朵(兩) 1兩 骨腿(骨腿丁CAS) 0.8Kg	蘋果	醣類： 47.2 g 脂肪： 6.9 g 蛋白質： 22.9 g 熱量： 348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18週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
12月23日 星期一	叻仔魚什錦粥		胡蘿蔔吐司	豆米漿	熱量：231大卡
餐數 32	雞蛋(kg)G 0.6Kg 高麗菜 0.5Kg 叻仔魚(KG***) 0.2Kg 玉米粒(Q) 0.1Kg		胡蘿蔔吐司(大)20片/條 1條 胡蘿蔔吐司(小)10片/條 1條	米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(936ml*光泉) 1罐	醣類：33.4 g 脂肪：7.7 g 蛋白質：7.7 g 膳食纖維：1.1 g 鈉：46.3mg 鈣：20.2mg
12月24日 星期二	玉米濃湯麵		燒仙草		熱量：217大卡
餐數 32	好勁道家常麵條(300g*包) 2包 康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包 馬鈴薯(去皮) 0.6Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 火腿丁(KG*國產) 0.2Kg		仙草原汁(2K*包) 1包 黑糖(450g*包) 1包 QQ 0.5Kg		醣類：36.3 g 脂肪：4.9 g 蛋白質：8.1 g 膳食纖維：1.2 g 鈉：110.2mg 鈣：18.4mg
12月25日 星期三	蘿蔔糕	青菜蛋花湯	金絲捲豆漿		熱量：272大卡
餐數 32	禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 29片	雞蛋(kg)G 0.5Kg 小白菜 0.3Kg	小金絲捲(40g*粒) 29粒 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(936ml*光泉) 1罐		醣類：45.2 g 脂肪：6.5 g 蛋白質：8.6 g 膳食纖維：2.8 g 鈉：234.7mg 鈣：24.1mg
12月26日 星期四	玉米蛋餅	味噌豆腐湯	桂圓紫米粥		熱量：327大卡
餐數 32	蛋餅皮(張) 15張 雞蛋(kg)G 1Kg 玉米粒(Q) 0.6Kg	味噌(140g*包) 2包 豆腐(1.2K*盒)L 1盒	二砂糖(1Kg*包) 1包 紫米O 0.3Kg 圓糯米O 0.3Kg 小薏仁O 0.1Kg 桂圓肉-KG 0.1Kg		醣類：62.9 g 脂肪：4.7 g 蛋白質：9.3 g 膳食纖維：1.8 g 鈉：96.1mg 鈣：25.5mg
12月27日 星期五	鮮菇滑蛋粥		美味鬆餅	鮮奶	熱量：156大卡
餐數 32	前腿肉絲*米迪M 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 生香菇 0.2Kg 金針菇 0.2Kg		草莓鬆餅(1/4)*南山 8包	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	醣類：19.4 g 脂肪：5.8 g 蛋白質：8.2 g 膳食纖維：1.5 g 鈉：62.0mg 鈣：102.3mg

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：