

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19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30日星期一	白米飯	照燒雞丁 清雞肉丁 1.3Kg 烤肉醬(240g) 1瓶 熟白芝麻(兩) 1兩 洋蔥(大丁) 0.5Kg 彩椒(切片) 0.2Kg	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg	彩繪花椰 冷凍青花菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	肉羹湯 大白菜 0.8Kg 赤肉羹(裕興) 0.5Kg 脆筍絲(醃) 0.5Kg 木耳絲 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	蘋果	醣類： 96.0 g 脂肪： 8.1 g 蛋白質： 20.5 g 熱量： 545大卡
12月31日星期二	燕麥飯(燕麥0.2K)	洋芋燉肉 前腿肉丁*米迪M 1.3Kg 馬鈴薯(中丁) 1Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3Kg	黑米糕捲 黑米糕捲(個) 34個	炒大白菜 大白菜(剖半) 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	南瓜養生湯 南瓜(大丁) 1Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.1Kg	茂谷	醣類： 63.5 g 脂肪： 6.8 g 蛋白質： 19.7 g 熱量： 385大卡
月 日							
餐數 32							
1月2日星期四	白米飯	香酥魚柳條(*2 風味魚塊(條*海寶)Q 66條	紅燒肉末豆腐 青蔥珠(兩) 1兩 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 洋蔥(中丁) 0.5Kg 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 0.3Kg 三色豆(CAS) 0.2Kg	炒青江菜 青江菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	鮮菇肉絲湯 金針菇 0.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 大骨*米迪M 0.2Kg 生香菇 0.1Kg	芭樂	醣類： 79.5 g 脂肪： 1.0 g 蛋白質： 16.0 g 熱量： 398大卡
1月3日星期五	糙米飯(糙米0.2K)	海結肉燥 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.5Kg 海帶結 0.5Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	彩繪豆干 豆干片*榮洲L 0.8Kg 芹菜(切段) 0.5Kg 杏鮑菇(頭切片) 0.4Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	蒜香高麗菜 高麗菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	胡瓜貢丸湯 青蔥珠(兩) 1兩 胡瓜(中丁) 1Kg 小貢丸(嘉楠) 0.3Kg	柳丁	醣類： 55.1 g 脂肪： 5.7 g 蛋白質： 22.5 g 熱量： 337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19週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
12月30日星期一	醬燒小肉包	紫菜蛋花湯	冰心地瓜	鮮奶	熱量：227大卡
餐數27	醬燒小肉包(30g*桂冠) 29個	紫菜(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.3Kg	冰心地瓜(條) 29條	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	醣類：31.3 g 脂肪：8.2 g 蛋白質：8.0 g 膳食纖維：0.2 g 鈉：99.4mg 鈣：120.9mg
12月31日星期二	鮭魚聰明粥		關東煮		熱量：157大卡
餐數27	鮭魚罐頭(185g*罐)遠洋 2罐 玉米粒罐-小 1罐 雞蛋(kg)G 0.5Kg 三色豆(CAS) 0.2Kg 肉鬆(kg) 0Kg		白蘿蔔 1Kg 小三角油豆腐(Kg*榮)L 0.5Kg 小貢丸(嘉楠) 0.5Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.5Kg		醣類：6.3 g 脂肪：10.5 g 蛋白質：10.0 g 膳食纖維：0.6 g 鈉：29.9mg 鈣：53.9mg
月					
日					
1月2日星期四	餛飩湯麵		綠豆薏仁湯		熱量：413大卡
餐數27	桂冠小雲吞(12粒/盒) 5盒 好勁道家常麵條(300g*包) 2包 小白菜 0.6Kg 生香菇 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg		二砂糖(1Kg*包) 1包 綠豆O 0.5Kg 小薏仁O 0.3Kg		醣類：90.8 g 脂肪：1.0 g 蛋白質：12.0 g 膳食纖維：3.2 g 鈉：13.0mg 鈣：51.1mg
1月3日星期五	鍋燒雞絲麵		北海道蛋糕	薏仁糙米漿	熱量：342大卡
餐數27	雞絲麵(粒) 9粒 高麗菜 0.6Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 生香菇 0.4Kg 小魚丸 0.3Kg		北海道蛋糕(詠) 29個	薏仁糙米漿(936ml*光泉) 1瓶 薏仁糙米漿(家庭號*光泉) 1瓶	醣類：65.6 g 脂肪：6.2 g 蛋白質：6.6 g 膳食纖維：1.3 g 鈉：529.9mg 鈣：22.5mg

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：