

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20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
1月6日星期一	白米飯	蒙古烤肉 火鍋肉片*米迪M 1.3Kg 沙茶醬(127g*玻*牛) 1罐 豆干片*榮洲L 0.5Kg 木耳絲 0.2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	玉米四寶 玉米粒(Q) 0.8Kg 馬鈴薯 0.5Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 毛豆仁 0.2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	炒青江菜 青江菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	金針蛋花湯 青蔥(兩) 1兩 金針菇 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg	蘋果	醣類： 90.8 g 脂肪： 7.3 g 蛋白質： 28.4 g 熱量： 525大卡
餐數 32							
1月7日星期二	燕麥飯(燕麥0.2K)	檸檬雞翅 檸檬雞翅(CAS*大成) 33支	香干肉燥 碎豆干丁*榮洲L 1.2Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.8Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	炒銀芽 豆芽菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 韭菜 0.2Kg	當歸豆筍湯 白蘿蔔 1Kg 枸杞(兩) 1兩 當歸(兩) 1兩 當歸藥膳包 1包 秀珍菇 0.3Kg 豆筍(KG*泡水)N 0.3Kg	茂谷	醣類： 54.3 g 脂肪： 10.7 g 蛋白質： 24.6 g 熱量： 383大卡
餐數 32							
1月8日星期三	貓耳朵(2.5K)	鮮蔬菜貓耳朵 前腿肉絲*米迪M 1.3Kg 青蔥(兩) 1兩 乾香菇絲(兩) 1兩 高麗菜(剖半) 0.7Kg 胡蘿蔔 0.3Kg 韭菜 0.2Kg	滷蛋 滷蛋(粒) 33個	綠野仙蹤 冷凍青花菜(CAS) 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg		藍莓	醣類： 47.7 g 脂肪： 5.2 g 蛋白質： 21.3 g 熱量： 317大卡
餐數 32							
1月9日星期四	白米飯	蔥爆豬肉 火鍋肉片*米迪M 1.3Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	蔥燒豆腐 小三角油豆腐(Kg*榮)L 1.2Kg 九層塔(兩) 1兩 洋蔥(中丁) 0.6Kg 杏鮑菇(切片) 0.4Kg	蒜香高麗菜 高麗菜(剖半) 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔(大丁) 1Kg 小虱目魚丸(Q) 0.3Kg	芭樂	醣類： 85.5 g 脂肪： 6.6 g 蛋白質： 26.8 g 熱量： 496大卡
餐數 32							
1月10日星期五	糙米飯(糙米0.2K)	醬燒雞丁 清雞肉丁 1.3Kg 青蔥(兩) 1兩 洋蔥(去皮) 0.8Kg	豆皮燴白菜 大白菜(剖半) 1.3Kg 非基改豆皮(條) 1條 金針菇 0.3Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	大陸妹 大陸妹 1.5Kg 蒜仁(兩) 1兩	胡瓜排骨湯 胡瓜(去皮) 1Kg 薑片(兩) 1兩 小排骨*米迪M 0.3Kg	柳丁	醣類： 47.9 g 脂肪： 1.8 g 蛋白質： 10.8 g 熱量： 252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20週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
1月6日 星期一	肉絲麵線		白木耳甜湯		熱量：136大卡 醣類：29.0 g 脂肪：0.9 g 蛋白質：6.3 g 膳食纖維：1.5 g 鈉：728.4mg 鈣：13.4mg
餐數 27	白麵線 0.7Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.4Kg 生香菇(切) 0.3Kg 高麗菜(切片) 0.3Kg		紅棗(兩) 1兩 蓮子(兩) 1兩 乾白木耳 0.1Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包		
1月7日 星期二	福州丸冬粉湯		水煮玉米	豆漿	熱量：235大卡 醣類：43.2 g 脂肪：4.9 g 蛋白質：6.0 g 膳食纖維：2.5 g 鈉：37.3mg 鈣：23.6mg
餐數 27	福州丸(個*CAS) 29個 芹菜(兩) 1兩 冬粉(Kg*小捆) 0.5Kg 小白菜 0.4Kg		新鮮玉米(切1/2*條) 29條	豆漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(936ml*光泉) 1罐	
1月8日 星期三	雞茸玉米粥		黑糖豆花		熱量：115大卡 醣類：24.5 g 脂肪：1.7 g 蛋白質：2.1 g 膳食纖維：2.0 g 鈉：39.7mg 鈣：26.4mg
餐數 27	清雞肉 0.6Kg 高麗菜 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 生香菇 0.1Kg		豆花(2K*榮)盒L 1盒 黑糖(450g*包) 1包		
1月9日 星期四	原味蛋餅	青菜豆腐湯	全麥吐司	桂圓紅棗茶	熱量：169大卡 醣類：19.4 g 脂肪：6.0 g 蛋白質：9.5 g 膳食纖維：1.5 g 鈉：148.9mg 鈣：39.3mg
餐數 27	蛋餅皮(張) 15張 雞蛋(kg)G 1Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 小白菜 0.5Kg	全麥吐司(大)20片/條 1條 全麥吐司(小)10片/條 1條	紅棗(兩) 1兩 桂圓肉-KG 0.1Kg	
1月10日 星期五	什錦米苔目		羊角麵包	燕麥奶	熱量：182大卡 醣類：28.0 g 脂肪：5.2 g 蛋白質：7.0 g 膳食纖維：1.7 g 鈉：56.4mg 鈣：146.7mg
餐數 27	米苔目(鹹) 1.2Kg 乾香菇絲(兩) 1兩 高麗菜(剖半) 0.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 韭菜 0.1Kg		羊角麵包(6入) 5包	桂格燕麥奶(920ml*瓶) 3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：