

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21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13日 星期一	白米飯	蘿蔔燒肉 前腿肉丁*米迪M 1.3Kg 白蘿蔔 1Kg 青蔥(兩) 1兩 杏鮑菇(頭*kg) 0.3Kg	青蔥碎脯蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 青蔥(兩) 1兩 碎脯 0.3Kg	大陸妹 大陸妹 1.5Kg 蒜仁(兩) 1兩	榨菜肉絲湯 薑絲(兩) 1兩 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 榨菜絲(醃) 0.3Kg	蘋果	醣類： 93.9 g 脂肪： 4.1 g 蛋白質： 27.8 g 熱量： 533大卡
餐數 32							
1月14日 星期二	燕麥飯(燕麥0.2K)	雙蔥燒雞 清雞肉丁 1.3Kg 青蔥(兩) 1兩 洋蔥 0.5Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	玉米烘蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 生香菇(切) 0.2Kg	炒青江菜 青江菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	白玉上排湯 白蘿蔔(大丁) 1Kg 中骨*陸輝 0.3Kg	茂谷	醣類： 53.3 g 脂肪： 5.0 g 蛋白質： 11.6 g 熱量： 296大卡
餐數 32							
1月15日 星期三	炒麵(黃油麵2.5K)	肉絲炒麵 前腿肉絲*米迪M 0.7Kg 洋蔥(切絲) 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	家常滷味 小三角油豆腐(Kg*榮)L 1.5Kg 小貢丸(嘉楠) 0.5Kg 海帶結 0.5Kg	蒜香高麗菜 高麗菜(剖半) 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	胡瓜排骨湯 胡瓜(去皮) 1Kg 薑片(兩) 1兩 小排骨*米迪M 0.3Kg	百香果	醣類： 64.0 g 脂肪： 11.1 g 蛋白質： 25.5 g 熱量： 457大卡
餐數 32							
1月16日 星期四	糙米飯(糙米0.2K)	鹽酥雞丁 鹽酥雞(咕咕雞) 2.2Kg 九層塔(兩) 1兩	什錦炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 木耳 0.1Kg	豆皮炒大白菜 大白菜(剖半) 1.5Kg 非基改豆皮(條) 1條 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	冬瓜珍菇湯 冬瓜(去皮) 1Kg 薑絲(兩) 1兩 金針菇 0.3Kg	芭樂	醣類： 57.1 g 脂肪： 13.6 g 蛋白質： 25.6 g 熱量： 455大卡
餐數 32							
月 日							

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21週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
1月13日星期一	藥膳排骨雞絲麵		奶油餐包	鮮奶	熱量：373大卡 醣類：34.8 g 脂肪：20.2 g 蛋白質：14.6 g 膳食纖維：0.6 g 鈉：565.2mg 鈣：125.9mg
餐數 27	雞絲麵(粒) 9粒 小排骨*米迪M 1.3Kg 當歸藥膳包 1包 白蘿蔔 0.9Kg 素皮絲(素)N 0.2Kg		鹹奶油小餐包(35g*陳義發) 29個	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
1月14日星期二	麵疙瘩湯		紅豆紫米粥		熱量：100大卡 醣類：16.4 g 脂肪：0.7 g 蛋白質：7.4 g 膳食纖維：1.7 g 鈉：5.9mg 鈣：23.8mg
餐數 27	彩色麵疙瘩(盛家) 1.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg 高麗菜 0.4Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 韭菜 0.1Kg		紅豆O 0.3Kg 紫米O 0.3Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包		
1月15日星期三	玉米瘦肉粥		南瓜雜糧小饅頭	糙米漿	熱量：177大卡 醣類：36.4 g 脂肪：1.6 g 蛋白質：6.3 g 膳食纖維：1.4 g 鈉：65.0mg 鈣：23.9mg
餐數 27	玉米粒罐-小 1罐 高麗菜 0.7Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 生香菇 0.1Kg		南瓜雜糧小饅頭(30/巧好) 29個	薏仁糙米漿(936ml*光泉) 1瓶 薏仁糙米漿(家庭號*光泉) 1瓶	
1月16日星期四	蘿蔔糕	青菜蛋花湯	桂圓紅棗湯圓		熱量：179大卡 醣類：26.4 g 脂肪：6.2 g 蛋白質：4.4 g 膳食纖維：1.2 g 鈉：232.4mg 鈣：20.7mg
餐數 27	禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 27片	雞蛋(kg)G 0.5Kg 小白菜 0.3Kg	紅棗(兩) 1兩 桂冠紅白小湯圓(0.6k) 1包 桂圓肉-KG 0.1Kg		
1月17日星期五	紅燒拉麵	柳丁	蜂蜜蛋糕	豆漿	熱量：368大卡 醣類：53.3 g 脂肪：12.5 g 蛋白質：12.0 g 膳食纖維：4.0 g 鈉：45.4mg 鈣：35.8mg
餐數 27	白油麵 1.2Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 0.5Kg 高麗菜 0.4Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	柳丁(Q*#21) 17個	小蜂蜜蛋糕(個*陳義發) 29個	豆漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(936ml*光泉) 1罐	

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：