

Q003 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 113學年度第二學期第1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
2月10日 星期一	白米飯	海結燒肉 前腿肉丁*米迪M 0.7Kg 海帶結 0.3Kg 小貢丸(嘉楠) 0.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	玉米胡蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg)G 0.6Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	小白菜 蒜末(兩) 1兩 小白菜 0.8Kg	什錦菇菇湯 香菜(兩) 1兩 龍骨丁*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 生香菇 0.1Kg	柳丁	醣類： 1681.6 g 脂肪： 117.5 g 蛋白質： 511.5 g 熱量： 10058大卡
2月11日 星期二	燕麥飯(燕麥0.2K)	家鄉滷肉 前腿肉丁*米迪M 1.3Kg 白蘿蔔 0.3Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	青蔥碎脯蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 青蔥(兩) 1兩 碎脯 0.3Kg	蒜香高麗菜 高麗菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	鮮美海芽湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 乾海芽(兩) 1兩 薑絲(兩) 1兩	茂谷	醣類： 52.6 g 脂肪： 6.6 g 蛋白質： 24.2 g 熱量： 362大卡
2月12日 星期三	炒麵(黃油麵2.5K)	肉絲炒麵 高麗菜(切片) 0.8Kg 前腿肉絲*米迪M 0.6Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	滷貢丸 大貢丸(粒) 31粒 滷包 1個	韭香銀芽 豆芽菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg 韭菜 0.1Kg	南瓜珍菇湯 南瓜(中丁) 1Kg 大骨*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.1Kg	棗子	醣類： 70.9 g 脂肪： 8.1 g 蛋白質： 22.9 g 熱量： 446大卡
2月13日 星期四	糙米飯(糙米0.2K)	香滷小雞腿 翅小腿(支*大成) 31支 滷包 1個	肉燥油腐 大四角油豆腐(55g*個)榮L 34個 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg	燴白菜 大白菜(剖半) 1.5Kg 非基改豆皮(條) 1條 木耳絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	養生冬瓜湯 冬瓜(去皮) 1Kg 枸杞(兩) 1兩 薑絲(兩) 1兩	芭樂	醣類： 52.6 g 脂肪： 13.2 g 蛋白質： 24.6 g 熱量： 420大卡
2月14日 星期五	白米飯	三杯雞 清雞肉丁 1.3Kg 九層塔(兩) 1兩 蒜仁(兩) 1兩 薑片(兩) 1兩 米血切丁(CAS) 0.5Kg	香滷黑輪 大黑輪(條*立品CAS) 31條 滷包 1個	蒜香大陸妹 大陸妹 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	白玉豚骨湯 白蘿蔔(去皮-剖半) 1Kg 中骨*陸輝 0.3Kg	百香果	醣類： 99.2 g 脂肪： 3.4 g 蛋白質： 19.6 g 熱量： 516大卡

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

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(如：甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上述食材過敏者請注意。

設計：

午餐秘書：

校長：

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 113學年度第二學期第1週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
2月10日星期一	煎熟鍋貼	青菜豆腐湯	奶黃包	糙米漿	熱量： 1709大卡 醣類： 750.6 g 脂肪： 133.0 g 蛋白質： 137.9 g 膳食纖維： 18.2 g 鈉： 250.4mg 鈣： 377.0mg
	煎熟鍋貼(28g*粒) 30粒	中華豆腐(300g) 2盒 小白菜 0.3Kg	小奶黃包(30g*桂冠) 15個	薏仁糙米漿(936ml*光泉) 2瓶	
2月11日星期二	麻油麵線		粉圓豆花		熱量： 389大卡 醣類： 77.2 g 脂肪： 3.2 g 蛋白質： 14.7 g 膳食纖維： 0.5 g 鈉： 1069.6mg 鈣： 21.7mg
餐數 24	薑片(兩) 1兩 白麵線 0.9Kg 米血切丁(CAS) 0.5Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.4Kg		二砂糖(1Kg*包) 1包 豆花(2K*榮)盒L 1盒 粉圓 0.5Kg		
2月12日星期三	皮蛋瘦肉粥		元宵湯圓		熱量： 333大卡 醣類： 64.8 g 脂肪： 4.9 g 蛋白質： 11.0 g 膳食纖維： 2.3 g 鈉： 198.6mg 鈣： 35.9mg
餐數 24	皮蛋(個)G 8個 高麗菜 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 胡蘿蔔 0.3Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg		二砂糖(1Kg*包) 1包 桂冠芝麻小湯圓(0.6k) 1包 紅豆O 0.3Kg		
2月13日星期四	雙色燒賣	青菜蛋花湯	冰心地瓜	鮮奶	熱量： 236大卡 醣類： 27.8 g 脂肪： 9.9 g 蛋白質： 9.8 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 87.7mg 鈣： 146.9mg
餐數 24	翡翠燒賣(20g*個) 26個 蟹黃燒賣(20g*個) 26個	雞蛋(kg)G 0.4Kg 小白菜 0.3Kg	冰心地瓜(條) 26條	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
2月14日星期五	粿仔條湯		葡萄乾吐司	豆米漿	熱量： 502大卡 醣類： 84.0 g 脂肪： 12.8 g 蛋白質： 14.1 g 膳食纖維： 1.5 g 鈉： 13.3mg 鈣： 24.3mg
餐數 24	粿仔條 0.9Kg 高麗菜(切片) 0.8Kg 前腿肉絲*米迪M 0.4Kg 金針菇 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 韭菜(切段) 0.1Kg		葡萄乾吐司(大)20片/條 1條 葡萄乾吐司(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	

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(如：甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品。菜單如有使用上述食材，對菜單上述食材過敏者請注意。

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計：

午餐秘書：

校長：