

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2週午餐食譜設計

材料用量

C

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
2月17日 星期一	白米飯	洋芋燒肉 前腿肉丁*米迪M 1.2Kg 馬鈴薯 0.6Kg 洋蔥(去皮) 0.4Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	小人蔘炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 胡蘿蔔 1Kg	炒蚵白菜 蚵仔白菜(切段) 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	翡翠吻魚羹 中華豆腐(300g) 2盒 吻仔魚(兩***) 1兩 翡翠(300g*盒)N 1盒	柳丁	醣類： 91.6 g 脂肪： 6.5 g 蛋白質： 27.6 g 熱量： 526大卡
2月18日 星期二	燕麥飯(燕麥0.2K)	糖醋雞丁 清雞肉丁(Q) 1.2Kg 洋蔥(去皮) 0.4Kg 彩椒 0.1Kg	洋蔥炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 洋蔥(去皮) 1Kg	炒青江菜 青江菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	蔬菜湯 牛蕃茄(去蒂頭) 0.5Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg 金針菇 0.2Kg	茂骨	醣類： 49.7 g 脂肪： 6.6 g 蛋白質： 16.0 g 熱量： 315大卡
2月19日 星期三	油麵(白油麵2.5K)	陽春湯麵 油蔥酥(150g) 1包 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1Kg 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 1Kg 滷包 1個 海帶結 0.5Kg 小貢丸(嘉楠) 0.4Kg 杏鮑菇(頭*kg) 0.4Kg 鑫鑫腸(Kg) 0.4Kg	蒜香高麗菜 高麗菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg		棗子	醣類： 44.2 g 脂肪： 10.8 g 蛋白質： 22.0 g 熱量： 336大卡
2月20日 星期四	糙米飯(糙米0.2K)	黃金喜相逢 裹粉柳葉魚(條) 60條	家常豆腐 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 青蔥(兩) 1兩 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 毛豆仁 0.1Kg 生香菇 0.1Kg	蒜香大陸妹 大陸妹(切段) 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	黃金玉穗湯 新鮮玉米(切段) 1Kg 中骨*陸輝 0.3Kg	芭樂	醣類： 48.8 g 脂肪： 3.2 g 蛋白質： 18.7 g 熱量： 295大卡
2月21日 星期五	白米飯	打拋豬肉 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.2Kg 九層塔(兩) 1兩 牛蕃茄(去蒂頭) 0.8Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg	玉米烘蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 生香菇(切) 0.2Kg	韭香銀芽 豆芽菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 木耳 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 韭菜 0.1Kg	牛蒡排骨湯 新鮮牛蒡 1Kg 中骨*陸輝 0.3Kg	小蕃茄	醣類： 92.6 g 脂肪： 5.5 g 蛋白質： 26.0 g 熱量： 504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2週點心食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
2月17日 星期一 餐數 24	元氣雞湯麵線		肉包	鮮奶	熱量： 324大卡 醣類： 37.5 g 脂肪： 11.5 g 蛋白質： 17.5 g 膳食纖維： 0.5 g 鈉： 884.9mg 鈣： 137.3mg
	白蘿蔔(去皮-剖半) 1Kg 老薑片(兩) 1兩 枸杞(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 骨腿(骨腿丁) 1Kg 白麵線 0.7Kg		醬燒小肉包(30g*桂冠) 26個	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
2月18日 星期二 餐數 24	鍋燒意麵		摩摩喳喳		熱量： 312大卡 醣類： 68.7 g 脂肪： 3.4 g 蛋白質： 5.8 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 3.4mg 鈣： 10.6mg
	鍋燒意麵(粒) 8粒 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.4Kg 高麗菜 0.3Kg 生香菇 0.1Kg		二砂糖(1Kg*包) 1包 都梁椰漿(400ml*罐) 1罐 地瓜(小丁) 0.3Kg 新鮮芋頭(小丁) 0.3Kg 西谷米 0.2Kg		
2月19日 星期三 餐數 24	鮭魚聰明粥		羊角麵包	黑豆漿	熱量： 160大卡 醣類： 15.9 g 脂肪： 7.9 g 蛋白質： 6.4 g 膳食纖維： 0.1 g 鈉： 49.1mg 鈣： 9.0mg
	鮭魚罐頭(185g*罐)遠洋 2罐 雞蛋(kg)G 0.5Kg 三色豆(CAS) 0.3Kg		羊角麵包(6入) 4包 羊角麵包(2入) 1組	黑豆漿(光泉*936) 1瓶 黑豆漿(光泉*家庭號) 1瓶	
2月20日 星期四 餐數 24	蘿蔔糕	玉米蛋花湯	綠豆薏仁湯		熱量： 261大卡 醣類： 42.5 g 脂肪： 5.9 g 蛋白質： 10.0 g 膳食纖維： 4.3 g 鈉： 273.7mg 鈣： 40.2mg
	禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 26片	雞蛋(kg)G 0.4Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg	綠豆O 0.5Kg 小薏仁O 0.3Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包		
2月21日 星期五 餐數 24	營養什錦粥		特濃牛奶麵包	燕麥奶	熱量： 385大卡 醣類： 39.8 g 脂肪： 19.8 g 蛋白質： 12.8 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 71.0mg 鈣： 135.4mg
	雞蛋(粒)G 5粒 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 胡蘿蔔 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 木耳 0.1Kg		特濃牛奶麵包(60g*來德) 26個	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(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：