

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3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24日 星期一	白米飯	麻油豚肉 前腿肉片*米迪M 1.2Kg 薑片(兩) 1兩 高麗菜 0.8Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	田園珠寶盒 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 0.1Kg	炒蚵白菜 蚵仔白菜(切段) 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	結頭湯 結頭菜(去梗) 1Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg	百香果	醣類： 90.3 g 脂肪： 2.8 g 蛋白質： 24.6 g 熱量： 483大卡
餐數 29							
2月25日 星期二	小米飯(小米0.2K)	香魯雞排 菲力雞排 31片	彩繪什錦蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg 金針菇 0.3Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	蒜香大陸妹 大陸妹(切段) 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	鮮菇肉絲湯 金針菇 0.4Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 大骨*米迪M 0.2Kg 生香菇 0.1Kg	茂谷	醣類： 48.6 g 脂肪： 12.9 g 蛋白質： 31.5 g 熱量： 433大卡
餐數 29							
2月26日 星期三	白米飯	肉絲炒飯 青蔥(兩) 1兩 洋蔥(去皮) 0.8Kg 前腿肉絲*米迪M 0.6Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 三色豆(CAS) 0.3Kg	麥克雞塊 麥克雞塊(個)備品 62個	蒜香高麗菜 高麗菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	玉米濃湯 玉米濃湯粉(75g*包)小 1包 玉米粒(Q) 0.5Kg 馬鈴薯 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg	小蕃茄	醣類： 95.0 g 脂肪： 9.1 g 蛋白質： 26.6 g 熱量： 575大卡
餐數 29							
2月27日 星期四	紫米飯(紫米0.2K)	鐵板豬柳 前腿豬柳*米迪M 1.2Kg 青蔥(兩) 1兩 洋蔥(去皮) 0.7Kg 豆干片*榮洲L 0.5Kg	冬瓜盅 冬瓜(去皮去籽) 1.2Kg 小貢丸(嘉楠) 0.4Kg 木耳 0.1Kg 生香菇 0.1Kg 豆皮角(KG) 0.1Kg	炒青江菜 青江菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	海芽小魚湯 小魚干(兩) 1兩 乾海芽(兩) 1兩 大骨*米迪M 0.3Kg	芭樂	醣類： 47.4 g 脂肪： 20.9 g 蛋白質： 22.0 g 熱量： 452大卡
餐數 29							
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

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3週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
2月24日 星期一 餐數 24	雪花雲吞湯		胡蘿蔔吐司	鮮奶	熱量： 352大卡 醣類： 47.9 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 12.6 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 107.5mg 鈣： 158.8mg
	桂冠小雲吞(12粒/盒) 4盒		胡蘿蔔吐司(大)20片/條 1條 胡蘿蔔吐司(小)10片/條 1條	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
	小白菜 0.4Kg				
	雞蛋(kg)G 0.3Kg				
	胡蘿蔔 0.2Kg				
2月25日 星期二 餐數 24	美味吻魚粥		養生銀耳露		熱量： 204大卡 醣類： 46.4 g 脂肪： 1.5 g 蛋白質： 2.6 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 23.4mg 鈣： 13.1mg
	玉米粒罐-小 1罐		二砂糖(1Kg*包) 1包		
	高麗菜 0.3Kg		紅棗(兩) 1兩		
	雞蛋(kg)G 0.3Kg		蓮子(兩) 1兩		
	胡蘿蔔 0.2Kg		乾白木耳 0.1Kg		
	吻仔魚(KG***) 0.1Kg				
2月26日 星期三 餐數 24	水餃	青菜蛋花湯	關東煮		熱量： 185大卡 醣類： 13.1 g 脂肪： 10.1 g 蛋白質： 10.9 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 32.5mg 鈣： 71.1mg
	熟水餃(個*奇美味你好) 50個	雞蛋(kg)G 0.4Kg	白蘿蔔 0.9Kg		
	熟水餃(備品*奇美味你好) 4個	小白菜 0.3Kg	小三角油豆腐(Kg*榮)L 0.5Kg 小貢丸(嘉楠) 0.4Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.4Kg		
2月27日 星期四 餐數 24	鍋燒雞絲麵		北海道蛋糕	薏仁糙米漿	熱量： 351大卡 醣類： 68.0 g 脂肪： 6.2 g 蛋白質： 6.6 g 膳食纖維： 1.4 g 鈉： 528.5mg 鈣： 24.0mg
	雞絲麵(粒) 8粒		北海道蛋糕(詠) 26個	薏仁糙米漿(936ml*光泉) 1瓶 薏仁糙米漿(家庭號*光泉) 1瓶	
	高麗菜 0.6Kg				
	雞蛋(kg)G 0.4Kg				
	小魚丸 0.3Kg				
	生香菇 0.3Kg				
月 日					

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：