

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4週食譜設計-午

材料用量

C

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
3月3日 星期一	白米飯	蒙古烤肉 火鍋肉片*米迪M 1.2Kg 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	豬茸玉米 玉米粒(Q) 1Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.4Kg 胡蘿蔔 0.3Kg 毛豆仁 0.2Kg	蒜香大陸妹 大陸妹(切段) 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	筍香肉絲湯 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 鮮筍(切絲) 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 木耳絲 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	茂谷	醣類： 92.0 g 脂肪： 8.3 g 蛋白質： 32.1 g 熱量： 550大卡
3月4日 星期二	燕麥飯(燕麥0.2K)	照燒雞丁 清雞肉丁 1.2Kg 烤肉醬(240g) 1瓶 熟白芝麻(兩) 1兩 洋蔥(大丁) 0.5Kg 彩椒(切片) 0.2Kg	黃瓜什錦 小黃瓜 1.2Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3Kg 生香菇(切) 0.1Kg	小白菜 小白菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	味噌豆腐湯 味噌(140g*包) 2包 豆腐(1.2K*盒)L 1盒	柳丁	醣類： 54.5 g 脂肪： 4.4 g 蛋白質： 13.4 g 熱量： 301大卡
3月5日 星期三	白油麵(2.5K)	家常炒麵 高麗菜(剖半) 1.2Kg 乾香菇絲(兩) 1兩 蝦米(冬蝦*兩) 1兩 前腿肉絲*米迪M 0.8Kg 生香菇(切) 0.3Kg 毛豆仁 0.1Kg	黃金油腐 中三角油豆腐(34g*個)榮L 31個	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	芹香魚丸湯 芹菜(兩) 1兩 小魚丸 0.5Kg	桶柑	醣類： 37.3 g 脂肪： 6.3 g 蛋白質： 21.3 g 熱量： 283大卡
3月6日 星期四	紫米飯(紫米0.2K)	經典豬排 黑蜜肉排(片*永新) 31片	宜蘭西魯肉 大白菜 1.2Kg 肉羹(慶豐) 0.3Kg 脆筍絲(醃) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	炒青江菜 青江菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	結頭豚湯 結頭菜(去梗) 1Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg	棗子	醣類： 49.7 g 脂肪： 5.2 g 蛋白質： 21.7 g 熱量： 332大卡
3月7日 星期五	白米飯	傳家肉燥 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.2Kg 豆干丁*榮洲L 0.5Kg 碎瓜 0.2Kg	日式海苔丸 海苔丸子 31個	蒜香高麗菜 高麗菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	南瓜雪花湯 南瓜(中丁) 1Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg	小蕃茄	醣類： 104.3 g 脂肪： 4.0 g 蛋白質： 31.6 g 熱量： 563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4週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
3月3日星期一	玉米蛋餅	青菜豆腐湯	杯子蛋糕	鮮豆漿	熱量：381大卡 醣類：60.2 g 脂肪：9.0 g 蛋白質：15.2 g 膳食纖維：3.2 g 鈉：135.6mg 鈣：40.5mg
餐數 24	蛋餅皮(張) 13張 雞蛋(kg)G 0.9Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg	中華豆腐(300g) 3盒 小白菜 0.5Kg	杯子蛋糕(個*陳義發) 26個	低糖豆漿(936ml*光泉) 1罐 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶	
3月4日星期二	麻油雞麵線		紅豆紫米湯		熱量：174大卡 醣類：30.4 g 脂肪：1.4 g 蛋白質：9.8 g 膳食纖維：2.4 g 鈉：473.9mg 鈣：24.4mg
餐數 24	老薑片(兩) 1兩 枸杞(兩) 1兩 清雞肉丁(Q) 0.8Kg 手工白麵線 0.4Kg		紅豆O 0.4Kg 紫米O 0.3Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包		
3月5日星期三	鮮菇滑蛋粥		水煮蛋	紅棗茶	熱量：119大卡 醣類：2.6 g 脂肪：6.8 g 蛋白質：11.6 g 膳食纖維：0.3 g 鈉：86.1mg 鈣：19.7mg
餐數 24	前腿肉絲*米迪M 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 生香菇 0.2Kg 金針菇 0.2Kg		雞蛋(粒)G 26粒	紅棗(兩) 1兩 二砂糖(1Kg*包) 0包	
3月6日星期四	肉絲冬粉湯		黑糖珍珠撞奶		熱量：253大卡 醣類：49.5 g 脂肪：3.6 g 蛋白質：6.9 g 膳食纖維：0.3 g 鈉：46.2mg 鈣：98.9mg
餐數 24	高麗菜(剖半) 0.6Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.4Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 秀珍菇 0.1Kg		全脂鮮乳(老媽936) 2瓶 黑糖(450g*包) 1包 粉圓 0.5Kg		
3月7日星期五	蔥肉餡餅	紫菜蛋花湯	草莓鬆餅	燕麥奶	熱量：133大卡 醣類：11.3 g 脂肪：7.0 g 蛋白質：6.4 g 膳食纖維：0.2 g 鈉：100.7mg 鈣：134.9mg
餐數 24	蔥肉餡餅(40g*桂冠) 32個	紫菜(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.4Kg	草莓鬆餅(1/4)*南山 8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(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：