

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5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10日 星期一	白米飯	洋芋燒肉 前腿肉丁*米迪M 1.2Kg 青蔥(兩) 1兩 馬鈴薯 0.6Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	海芽炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 青蔥(兩) 1兩 乾海芽(兩) 1兩 玉米粒(Q) 0.4Kg	炒小白菜 小白菜 1.5Kg 蒜仁(兩) 1兩	冬瓜魚丸湯 冬瓜(去皮去籽) 1Kg 薑絲(兩) 1兩 小魚丸 0.5Kg	茂谷	醣類： 66.9 g 脂肪： 5.2 g 蛋白質： 24.8 g 熱量： 408大卡
餐數 29							
3月11日 星期二	小米飯(小米0.2K)	壽喜燒 火鍋肉片*米迪M 1.2Kg 洋蔥(去皮) 0.6Kg 木耳 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	蕃茄豆腐炒蛋 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 雞蛋(kg)G 1Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 0.8Kg	炒大白菜 大白菜(剖半) 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	胡瓜湯 胡瓜(去皮) 1Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg	香梨	醣類： 65.5 g 脂肪： 6.5 g 蛋白質： 25.2 g 熱量： 413大卡
餐數 29							
3月12日 星期三	白米飯	麻油雞飯 清雞肉丁 1.2Kg 乾香菇朵(兩) 1兩 蝦米(冬蝦*兩) 1兩 薑母(兩) 1兩	滷肉排 豪家里肌肉排(片*永新) 31片	炒高麗菜 高麗菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	金針肉絲湯 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	桶柑	醣類： 59.4 g 脂肪： 3.0 g 蛋白質： 23.2 g 熱量： 344大卡
餐數 29							
3月13日 星期四	五穀飯(五穀米0.2K)	肉燥油腐 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.2Kg 油蔥酥(150g) 1包 小四角油豆腐丁(Kg*榮)L 0.4Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg	胡瓜什錦 胡瓜 1.2Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 胡蘿蔔 0.3Kg 生香菇(切) 0.1Kg	炒青江菜 青江菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(去皮-剖半) 1Kg 老薑片(兩) 1兩 小排骨*米迪M 0.3Kg	蘋果	醣類： 71.2 g 脂肪： 5.3 g 蛋白質： 22.4 g 熱量： 400大卡
餐數 29							
3月14日 星期五	白米飯	三杯雞 胛腿(胛腿丁) 2Kg 九層塔(兩) 1兩 洋蔥(去皮) 0.3Kg	彩繪什錦 玉米粒(Q) 0.8Kg 馬鈴薯 0.4Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.4Kg 毛豆仁 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	炒青花菜 冷凍青花菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	竹筍豆腐湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 鮮筍(切片) 0.5Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg	小蕃茄	醣類： 68.5 g 脂肪： 9.5 g 蛋白質： 29.2 g 熱量： 459大卡
餐數 29							

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5週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
3月10日 星期一 餐數 24	蘿蔔糕時蔬湯		水煮玉米	鮮奶	熱量：212大卡 醣類：24.2 g 脂肪：8.7 g 蛋白質：10.2 g 膳食纖維：1.1 g 鈉：220.9mg 鈣：146.2mg
	蘿蔔糕(50g*50片)小 26片 高麗菜 0.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 金針菇 0.2Kg		新鮮玉米(切1/2*條) 26條	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
3月11日 星期二 餐數 24	冰心地瓜	紫菜蛋花湯	綠豆薏仁湯		熱量：192大卡 醣類：36.2 g 脂肪：1.8 g 蛋白質：8.7 g 膳食纖維：3.3 g 鈉：50.9mg 鈣：37.4mg
	冰心地瓜(條) 26條	紫菜(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.3Kg	綠豆O 0.5Kg 小薏仁O 0.3Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包		
3月12日 星期三 餐數 24	鍋燒蒸煮麵		銀絲卷	燕麥奶	熱量：293大卡 醣類：41.8 g 脂肪：6.8 g 蛋白質：15.8 g 膳食纖維：0.9 g 鈉：224.9mg 鈣：154.1mg
	蒸煮麵(粒) 8包 高麗菜 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 火鍋肉片*米迪M 0.4Kg 秀珍菇 0.2Kg		小銀絲卷(40g*大家) 26個	桂格燕麥奶(920ml*瓶) 3瓶	
3月13日 星期四 餐數 24	清粥小菜		玉米脆片(庫)	鮮奶	熱量：128大卡 醣類：6.0 g 脂肪：8.0 g 蛋白質：8.1 g 膳食纖維：0.3 g 鈉：111.5mg 鈣：142.0mg
	花生麵筋(375g) 1罐 雞蛋(kg)G 0.8Kg 胡蘿蔔 0.3Kg		玉米脆片(原味) 0盒	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
3月14日 星期五 餐數 24	雪花雲吞湯		奶油餐包	低糖豆漿	熱量：332大卡 醣類：50.7 g 脂肪：9.4 g 蛋白質：11.4 g 膳食纖維：0.5 g 鈉：27.0mg 鈣：22.3mg
	桂冠小雲吞(12粒/盒) 4盒 小白菜 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 胡蘿蔔 0.2Kg		鹹奶油小餐包(35g*陳義發) 26個	低糖豆漿(936ml*光泉) 3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：