

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 113學年度第二學期第6週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
3月17日星期一	什錦烏龍麵		養生銀耳露		熱量：289大卡
餐數24	小烏龍麵 1.5Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 肉羹(慶豐) 0.3Kg 金針菇 0.1Kg		二砂糖(1Kg*包) 0包 紅棗(兩) 1兩 蓮子(兩) 1兩 乾白木耳 0.1Kg		醣類：62.0 g 脂肪：3.2 g 蛋白質：4.7 g 膳食纖維：0.6 g 鈉：4.2mg 鈣：11.7mg
3月18日星期二	皮蛋瘦肉粥		美味關東煮		熱量：142大卡
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		白蘿蔔(去皮-剖半) 0.7Kg 冷凍玉米塊(CAS) 0.7Kg 小四角油豆腐丁(Kg*榮)L 0.4Kg 小甜不辣條(阿豐師Q) 0.3Kg		醣類：14.7 g 脂肪：5.9 g 蛋白質：10.5 g 膳食纖維：0.8 g 鈉：240.9mg 鈣：47.4mg
3月19日星期三	水餃	青菜蛋花湯	玉米脆片	鮮奶	熱量：323大卡
餐數24	熟水餃(個*奇美味你好) 52個	雞蛋(kg)G 0.4Kg 小白菜 0.3Kg	玉米脆片(原味) 1盒	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	醣類：45.5 g 脂肪：10.1 g 蛋白質：11.9 g 膳食纖維：0.2 g 鈉：87.7mg 鈣：146.9mg
3月20日星期四	鮮菇滑蛋粥		摩摩喳喳		熱量：109大卡
餐數24	前腿肉絲*米迪M 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 生香菇 0.2Kg 金針菇 0.2Kg		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 二砂糖(1Kg*包) 0包		醣類：16.8 g 脂肪：1.9 g 蛋白質：6.6 g 膳食纖維：0.5 g 鈉：16.6mg 鈣：7.8mg
3月21日星期五	麻油蛋麵線		銅鑼燒	燕麥奶	熱量：306大卡
餐數24	雞蛋(粒)G 12粒 老薑片(兩) 1兩 枸杞(兩) 1兩 手工白麵線 0.7Kg		銅鑼燒(*南山) 26個	桂格燕麥奶(920ml*瓶) 3瓶	醣類：37.2 g 脂肪：12.5 g 蛋白質：11.6 g 膳食纖維：0.4 g 鈉：901.4mg 鈣：141.6mg

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：

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6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17日 星期一	白米飯	蔥爆豬肉 前腿肉片*米迪M 1.2Kg 青蔥(兩) 1兩 蒜末(兩) 1兩 洋蔥(去皮) 0.5Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg	青椒炒豆干 豆干片*榮洲L 1Kg 青椒 0.6Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	蚵白菜 蚵仔白菜 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	小蕃茄	醣類： 93.6 g 脂肪： 6.8 g 蛋白質： 28.2 g 熱量： 532大卡
3月18日 星期二	燕麥飯(燕麥0.2K)	花瓜雞 清雞肉丁 1.2Kg 乾香菇朵(兩) 1兩 花瓜片(醃) 0.3Kg	洋蔥炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 洋蔥(去皮) 1Kg 彩椒 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	南瓜雪花湯 南瓜(中丁) 1Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg	芭樂	醣類： 92.3 g 脂肪： 6.0 g 蛋白質： 19.8 g 熱量： 509大卡
3月19日 星期三	螺旋麵(500g*2包)	白醬螺旋麵 無鹽奶油(小)100g 1條 玉米粒(Q) 0.5Kg 洋蔥(中丁) 0.5Kg 碎培根(津谷*CAS) 0.5Kg 生香菇 0.3Kg	麥克雞塊 麥克雞塊(個) 62個	綠野仙蹤 冷凍青花菜(CAS) 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	玉米濃湯 玉米粒(Q) 0.5Kg 馬鈴薯 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 玉米濃湯粉(75g*包)小0包	砂糖橘	醣類： 44.9 g 脂肪： 16.8 g 蛋白質： 18.3 g 熱量： 402大卡
3月20日 星期四	糙米飯(糙米0.2K)	香酥魚塊 風味魚塊(條*海寶)Q 62條	香滷肉燥 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.2Kg 碎豆干丁*榮洲L 0.5Kg	炒高麗菜 高麗菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	山藥排骨湯 山藥(中丁) 1Kg 中骨*陸輝 0.3Kg	啤梨	醣類： 55.7 g 脂肪： 3.7 g 蛋白質： 18.3 g 熱量： 307大卡
3月21日 星期五	白米飯	香滷小雞腿 翅小腿(支*CAS)耀陞 29支 滷包 1個	塔香烘蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 九層塔(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.3Kg	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	黃金玉穗湯 新鮮玉米(切段) 1Kg 中骨*陸輝 0.3Kg	肚臍橙	醣類： 82.9 g 脂肪： 13.9 g 蛋白質： 26.4 g 熱量： 572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：