

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8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31日 星期一	白米飯	家鄉滷肉 前腿肉丁*米迪M 1.2Kg 白蘿蔔 0.3Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	小瓜炒黑輪 小黃瓜 0.8Kg 黑輪切丁(KG*CAS) 0.4Kg 中肉片(蒜泥肉片)*米迪 0.3Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	炒高麗菜 高麗菜(剖半) 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	什錦菇菇湯 香菜(兩) 1兩 金針菇 0.4Kg 大骨*米迪M 0.3Kg 木耳絲 0.2Kg 生香菇 0.2Kg	蜜棗李	醣類： 93.0 g 脂肪： 2.1 g 蛋白質： 26.3 g 熱量： 506大卡
餐數 29							
4月1日 星期二	白米飯	香滷雞翅 雞翅(CAS) 31支 滷包 1個	咖哩鮮蔬 甘味咖哩塊(125g*工研) 1盒 馬鈴薯 1Kg 胡蘿蔔 0.5Kg 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg	炒小白菜 小白菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	竹筍豆腐湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 鮮筍(切片) 0.8Kg 中骨*陸輝 0.3Kg	小蕃茄	醣類： 97.1 g 脂肪： 15.3 g 蛋白質： 35.8 g 熱量： 678大卡
餐數 29							
4月2日 星期三	白油麵(2.5K)	義大利肉醬麵 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 1Kg 蕃茄醬(300g*罐) 1罐 蘑菇醬(300g*罐) 1罐 玉米粒(Q) 0.6Kg 洋蔥(中丁) 0.6Kg 三色豆(CAS) 0.3Kg	麥克雞塊(*2) 麥克雞塊(個) 62個	炒青江菜 青江菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	海芽蛋花湯 乾海芽(兩) 1兩 薑絲(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.4Kg	芭樂	醣類： 45.0 g 脂肪： 8.2 g 蛋白質： 22.6 g 熱量： 342大卡
餐數 29							
月 日							
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8週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
3月31日 星期一 餐數 24	玉米蛋餅	紫菜蛋花湯	肉包	鮮奶	熱量：288大卡 醣類：29.4 g 脂肪：12.9 g 蛋白質：13.7 g 膳食纖維：0.5 g 鈉：204.5mg 鈣：146.4mg
	蛋餅皮(張) 13張 雞蛋(kg)G 0.9Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg	紫菜(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.3Kg	醬燒小肉包(30g*桂冠) 32個	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
4月1日 星期二 餐數 24	玉米滑蛋瘦肉粥		布丁		熱量：158大卡 醣類：21.3 g 脂肪：4.8 g 蛋白質：7.5 g 膳食纖維：0.6 g 鈉：49.8mg 鈣：20.6mg
	芹菜(兩) 1兩 高麗菜(剖半) 0.8Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 生香菇 0.1Kg		福樂黃金布丁 26個		
4月2日 星期三 餐數 24	鍋燒意麵		仙草凍撞奶		熱量：191大卡 醣類：17.7 g 脂肪：9.8 g 蛋白質：11.1 g 膳食纖維：0.2 g 鈉：65.2mg 鈣：136.0mg
	鍋燒意麵(粒) 8粒 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.4Kg 小貢丸(嘉楠) 0.3Kg 高麗菜 0.3Kg 生香菇 0.1Kg		全脂鮮乳(老媽936) 3瓶 仙草凍(2k*包)榮L 1包		
月 日					
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：