

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9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
4月7日 星期一	燕麥飯(燕麥0.2K)	筍乾扣肉 前腿肉丁*陸輝 1.2Kg 筍乾(濕) 0.6Kg 梅乾菜切絲 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	炒青江菜 青江菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	紫菜魚丸湯 乾海芽(兩) 1兩 薑絲(兩) 1兩 小虱目魚丸(Q) 0.5Kg	蜜棗	醣類： 97.2 g 脂肪： 5.6 g 蛋白質： 29.0 g 熱量： 554大卡
4月8日 星期二	白米飯	三杯雞 清雞肉丁 1.2Kg 九層塔(兩) 1兩 蒜仁(兩) 1兩 薑片(兩) 1兩 米血切丁(CAS) 0.5Kg	蒲瓜貢丸片 蒲瓜(切片) 1.5Kg 貢丸(切片*台灣) 0.5Kg 秀珍菇 0.2Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg	炒高麗菜 高麗菜(剖半) 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	味噌豆腐湯 柴魚片(10g/包) 2包 味噌(140g*包) 2包 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 青蔥珠(兩) 1兩	小蕃茄	醣類： 91.9 g 脂肪： 5.8 g 蛋白質： 22.8 g 熱量： 520大卡
4月9日 星期三	白米飯	肉絲炒飯 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	香滷豆腐 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 滷包 1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	冬瓜排骨湯 冬瓜(中丁) 1Kg 芹菜珠(兩) 1兩 中骨*陸輝 0.3Kg	鳳梨	醣類： 90.9 g 脂肪： 2.7 g 蛋白質： 19.8 g 熱量： 473大卡
4月10日 星期四	白米飯	黃金喜相逢 裹粉柳葉魚(條) 50條	紅綠燈炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 小黃瓜(小丁) 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2Kg	炒蚵白菜 蚵仔白菜 1.5Kg 薑絲(兩) 1兩	綜合火鍋湯 白蘿蔔(中丁) 0.5Kg 凍豆腐(大丁*榮)L 0.5Kg 大骨*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 非基改豆皮角 0.1Kg	紅心芭樂	醣類： 87.9 g 脂肪： 6.6 g 蛋白質： 25.3 g 熱量： 523大卡
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9週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
4月7日 星期一 餐數 24	麻油拌麵線		小兔包	低糖豆漿	熱量：309大卡 醣類：39.7 g 脂肪：10.0 g 蛋白質：15.5 g 膳食纖維：0.7 g 鈉：970.7mg 鈣：24.1mg
	枸杞(兩) 1兩 白麵線 0.8Kg 雞蛋(kg)G 0.6Kg 高麗菜(剖半) 0.5Kg 前腿肉片*米迪M 0.3Kg		玉兔包(30g*個) 26個	低糖豆漿(936ml*光泉) 1罐 低糖豆漿家庭號(1857ml*光 1瓶)	
4月8日 星期二 餐數 24	鮮蔬吻魚粥		關東煮		熱量：141大卡 醣類：8.1 g 脂肪：7.9 g 蛋白質：9.9 g 膳食纖維：1.3 g 鈉：77.9mg 鈣：49.7mg
	高麗菜 0.8Kg 雞蛋(kg)G 0.6Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 吻仔魚(KG***) 0.1Kg		小貢丸(嘉楠) 0.6Kg 新鮮玉米(切段) 0.6Kg 白蘿蔔 0.2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 凍豆腐(大丁*榮)L 0.2Kg		
4月9日 星期三 餐數 24	肉絲冬粉湯		冰心地瓜	鮮奶	熱量：236大卡 醣類：37.0 g 脂肪：6.4 g 蛋白質：8.8 g 膳食纖維：0.3 g 鈉：88.3mg 鈣：185.5mg
	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		冰心地瓜(條) 26條	全脂鮮乳(老媽936) 4瓶	
4月10日 星期四 餐數 24	蔥油餅	紫菜蛋花湯	養生銀耳露		熱量：219大卡 醣類：34.8 g 脂肪：4.4 g 蛋白質：10.1 g 膳食纖維：0.4 g 鈉：83.9mg 鈣：15.3mg
	蔥油餅(片) 14片 雞蛋(kg)G 0.7Kg	紫菜(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.3Kg	紅棗(兩) 1兩 蓮子(兩) 1兩 乾白木耳 0.1Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包		
4月11日 星期五 餐數 24	特濃牛奶麵包	果汁	義美鮮奶薄餅	草莓(*3)	熱量：1003大卡 醣類：209.8 g 脂肪：16.1 g 蛋白質：8.0 g 膳食纖維：2.3 g 鈉：23.0mg 鈣：17.9mg
	特濃牛奶麵包(60g*來德) 26個	100%蘋果汁(250ml*綠洲) 26瓶	義美鮮奶薄餅(6入) 5盒	草莓(3*份)嘉南D 31份	

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：