

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11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21日 星期一	糙米飯(糙米0.2)	蜜汁燒肉 前腿肉片*米迪M 1.2Kg 烤肉醬(240g) 1瓶 洋蔥(去皮) 0.8Kg 毛豆仁 0.2Kg 鴻喜菇 0.2Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.1Kg	香滷豆腐 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 滷包 1個	炒青江菜 青江菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔 1Kg 芹菜珠(兩) 1兩 中骨*陸輝 0.3Kg	西瓜	醣類： 97.2 g 脂肪： 2.1 g 蛋白質： 23.0 g 熱量： 505大卡
4月22日 星期二	白米飯	蕃茄燉雞 清雞肉丁(Q) 1.2Kg 九層塔(兩) 1兩 洋蔥(去皮) 0.5Kg 牛蕃茄 0.4Kg	紅綠燈炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 1Kg 毛豆仁 0.2Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg	炒空心菜 空心菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	金針菇肉絲湯 金針菇 0.6Kg 中骨*陸輝 0.3Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg	鳳梨	醣類： 92.5 g 脂肪： 6.0 g 蛋白質： 24.7 g 熱量： 531大卡
4月23日 星期三	紅麵線(1K)	肉羹麵線糊 柴魚片(10g/包) 3包 赤肉羹(裕興) 1.2Kg 香菜(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 木耳絲 0.2Kg	清蒸肉圓 肉圓(50g*奇津) 31個	炒小白菜 小白菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 生香菇 0.1Kg		蜜棗	醣類： 45.1 g 脂肪： 10.2 g 蛋白質： 11.1 g 熱量： 313大卡
4月24日 星期四	地瓜飯(地瓜0.3K)	香滷翅小腿 翅小腿(支*CAS)耀陸 31支 滷包 1個	黑白豆腐 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 鴨血(鴨血) 1Kg 酸菜絲(醃) 0.3Kg 豬絞肉(粗絞肉*陸) 0.3Kg	炒青江菜 青江菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	南瓜雪花湯 南瓜(中丁) 1Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg	紅心芭樂	醣類： 12.2 g 脂肪： 12.8 g 蛋白質： 18.9 g 熱量： 237大卡
4月25日 星期五	白米飯	家鄉滷肉 前腿肉丁*陸輝 1.2Kg 海帶結 0.5Kg 白蘿蔔 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 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	黃瓜大骨湯 芹菜珠(兩) 1兩 胡瓜(切片) 1Kg 大骨*米迪M 0.3Kg	小蕃茄	醣類： 97.6 g 脂肪： 2.8 g 蛋白質： 26.6 g 熱量： 518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11週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
4月21日 星期一 餐數 24	什錦烏龍麵		黑糖馬拉糕	豆米漿	熱量： 370大卡 醣類： 57.9 g 脂肪： 11.2 g 蛋白質： 10.1 g 膳食纖維： 1.7 g 鈉： 95.1mg 鈣： 40.2mg
	小烏龍麵 1.5Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 肉羹(慶豐) 0.3Kg 金針菇 0.1Kg		黑糖馬拉糕(50g*桂冠) 26個	米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(936ml*光泉) 1罐	
4月22日 星期二 餐數 24	山藥排骨粥		檸檬愛玉		熱量： 785大卡 醣類： 112.1 g 脂肪： 27.8 g 蛋白質： 29.6 g 膳食纖維： 107.9 g 鈉： 16.3mg 鈣： 1491.9mg
	軟骨丁*陸輝 1.2Kg 芹菜珠(兩) 1兩 非基改豆皮角(兩) 1兩 山藥(中丁) 0.8Kg		檸檬(國產) 2粒 二砂糖(1Kg*包) 1包 愛玉(5K*包)榮L 1包		
4月23日 星期三 餐數 24	時蔬蘿蔔糕湯		玉米脆片	鮮奶	熱量： 633大卡 醣類： 112.2 g 脂肪： 11.3 g 蛋白質： 19.3 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 226.4mg 鈣： 148.4mg
	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 胡蘿蔔 0.2Kg		玉米脆片(原味) 3盒	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
4月24日 星期四 餐數 24	玉米蛋餅	紫菜蛋花湯	紅豆紫米湯		熱量： 211大卡 醣類： 29.4 g 脂肪： 4.8 g 蛋白質： 12.9 g 膳食纖維： 3.6 g 鈉： 142.4mg 鈣： 45.8mg
	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	紅豆O 0.6Kg 紫米O 0.2Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包		
4月25日 星期五 餐數 24	什錦雞絲麵		草莓吐司	薏仁糙米漿	熱量： 379大卡 醣類： 56.2 g 脂肪： 11.7 g 蛋白質： 13.0 g 膳食纖維： 2.3 g 鈉： 785.9mg 鈣： 41.0mg
	雞絲麵(粒) 8粒 雞蛋(kg)G 0.5Kg 小白菜(切段) 0.4Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 貢丸(切片*台灣) 0.3Kg		白吐司(大)20片/條 1條 白吐司(小)10片/條 1條 草莓果醬(450g/罐) 1瓶	薏仁糙米漿(936ml*光泉) 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：