

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12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28日 星期一	白米飯	古早味肉燥	嫩炒海帶根	炒青江菜	鮮筍貢丸湯	西瓜	醣類： 88.0 g 脂肪： 5.4 g 蛋白質： 30.0 g 熱量： 528大卡
餐數 29		豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 1.2Kg 紅蔥碎(兩) 1兩 碎豆干丁*榮洲L 0.4Kg 洋蔥(小丁) 0.3Kg	海帶根 1.2Kg 薑絲(兩) 1兩 粗豆干絲(Kg*榮)L 0.4Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	青江菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	芹菜珠(兩) 1兩 鮮筍(切片) 1Kg 大骨*米迪M 0.3Kg 小貢丸(嘉楠) 0.3Kg		
4月29日 星期二	燕麥飯(燕麥0.2K)	和風豬排	蕃茄炒蛋	炒高麗菜	榨菜肉絲湯	鳳梨	醣類： 103.2 g 脂肪： 10.8 g 蛋白質： 23.1 g 熱量： 611大卡
餐數 29		日式豬排(100入*個)60g 31個	雞蛋(kg)G 1.2Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 1Kg 青蔥珠(兩) 1兩	高麗菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	薑絲(兩) 1兩 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 榨菜絲(醃) 0.3Kg		
4月30日 星期三	白油麵(2.5K)	義大利肉醬麵	黃金脆薯	蒜香青花菜	鮮美海芽蛋花湯	砂糖橘	醣類： 52.7 g 脂肪： 5.4 g 蛋白質： 18.1 g 熱量： 329大卡
餐數 29		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	薯條 1.5Kg	冷凍青花菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	乾海芽(兩) 1兩 薑絲(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.4Kg		
5月1日 星期四	地瓜飯(地瓜0.3K)	香酥魚塊	黃瓜燴肉片	炒蚵白菜	味噌小魚湯	紅心芭樂	醣類： 10.3 g 脂肪： 2.2 g 蛋白質： 7.4 g 熱量： 89大卡
餐數 29		風味魚塊(條*海寶)Q 62條	胡瓜(切片) 1.5Kg 前腿肉片*米迪M 0.3Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	蚵仔白菜(切段) 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	味噌(140g*包) 2包 小魚干(兩) 1兩 豆腐(1.2K*盒)L 1盒		
5月2日 星期五	白米飯	南瓜燒肉	家常豆腐	炒大白菜	結頭菜肉絲湯	小蕃茄	醣類： 94.8 g 脂肪： 3.1 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 514大卡
餐數 29		南瓜(去皮去籽) 1.2Kg 前腿肉片*米迪M 1Kg 鴻喜菇 0.2Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 青蔥(兩) 1兩 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 生香菇 0.2Kg 毛豆仁 0.1Kg	大白菜(切片) 1.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	芹菜珠(兩) 1兩 結頭菜(中丁) 1Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg		

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12週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
4月28日星期一	肉燥湯麵		雞蛋小饅頭	黑豆漿	熱量：224大卡
餐數29	白油麵 1.5Kg 芹菜(兩) 1兩 高麗菜(切片) 0.6Kg 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 0.3Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg		雞蛋小饅頭(20g) 52個	黑豆漿(光泉*936) 3瓶	醣類：42.4 g 脂肪：2.0 g 蛋白質：9.5 g 膳食纖維：0.4 g 鈉：26.6mg 鈣：14.5mg
4月29日星期二	雞茸玉米粥		綠豆地瓜甜湯		熱量：109大卡
餐數29	玉米粒罐頭(340g*牛頭) 1罐 清雞肉丁*CAS耀陸 0.8Kg 高麗菜 0.6Kg 胡蘿蔔 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.1Kg		地瓜 0.6Kg 綠豆O 0.4Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包		醣類：16.6 g 脂肪：1.7 g 蛋白質：7.1 g 膳食纖維：2.5 g 鈉：22.8mg 鈣：39.6mg
4月30日星期三	板條湯		葡萄乾吐司	低糖豆漿	熱量：356大卡
餐數29	板條 1Kg 前腿肉絲*米迪M 0.4Kg 高麗菜(切片) 0.4Kg 金針菇 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 韭菜(切段) 0.1Kg		葡萄乾吐司(大)20片/條 1條 葡萄乾吐司(小)10片/條 1條	低糖豆漿(936ml*光泉) 1罐 低糖豆漿家庭號(1857ml*光 1瓶)	醣類：49.3 g 脂肪：12.6 g 蛋白質：12.5 g 膳食纖維：0.6 g 鈉：7.4mg 鈣：10.6mg
5月1日星期四	蘿蔔糕	芹香丸子湯	八寶豆花		熱量：333大卡
餐數29	禪祥蘿蔔糕(80g*片)大 26片	芹菜(兩) 1兩 小虱目魚丸(Q) 0.5Kg	熟八寶豆-300g/包 2包 二砂糖(1Kg*包) 1包 豆花(2K*榮)盒L 1盒		醣類：62.8 g 脂肪：5.8 g 蛋白質：8.4 g 膳食纖維：0.9 g 鈉：275.9mg 鈣：13.4mg
5月2日星期五	白菜雲吞湯		芋泥包	鮮奶	熱量：98大卡
餐數29	餛飩(粒) 52粒 小白菜(切段) 0.5Kg 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 0.3Kg		冷凍芋泥包(南山-小) 26個	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	醣類：6.7 g 脂肪：4.9 g 蛋白質：6.8 g 膳食纖維：0.3 g 鈉：58.8mg 鈣：124.8mg

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：