

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13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
5月5日 星期一	白米飯	蔥爆豬柳 前腿豬柳*米迪M 1.2Kg 洋蔥(粗絲) 0.8Kg 三色豆(CAS) 0.1Kg	小瓜炒甜不辣 小黃瓜(切片) 0.8Kg 小甜不辣條(阿豐師Q) 0.5Kg 中肉片(蒜泥肉片)*米迪 0.3Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg	炒蚵白菜 蚵仔白菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	紫菜魚丸湯 乾海芽(兩) 1兩 薑片(兩) 1兩 小虱目魚丸(Q) 0.4Kg		醣類： 98.7 g 脂肪： 18.6 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 651大卡
5月6日 星期二	燕麥飯(燕麥0.2K)	花瓜燒雞 清雞肉丁 1.2Kg 乾香菇朵(兩) 1兩 花瓜片(醃) 0.3Kg	彩繪什錦蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg 金針菇 0.3Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	炒高麗菜 高麗菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	冬瓜肉絲湯 冬瓜(中丁) 1Kg 中骨*陞輝 0.3Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg		醣類： 98.1 g 脂肪： 5.2 g 蛋白質： 20.7 g 熱量： 531大卡
5月7日 星期三	黃油麵(2.5K)	家常炒麵 高麗菜(切片) 1.2Kg 前腿肉絲*米迪M 1Kg 生香菇(切) 0.3Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg	滷蛋 滷蛋(粒) 30個	蒜香青花菜 冷凍青花菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	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		醣類： 72.0 g 脂肪： 8.0 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 474大卡
5月8日 星期四	地瓜飯(地瓜0.3K)	香滷翅小腿 翅小腿(支*CAS)耀陞 30支 滷包 1個	干片鮮蔬 高麗菜(切片) 0.8Kg 豆干片*榮洲L 0.4Kg 中肉片(蒜泥肉片)*米迪 0.3Kg 秀珍菇 0.2Kg	炒青江菜 青江菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	蘿蔔貢丸湯 芹菜(兩) 1兩 白蘿蔔 0.9Kg 小貢丸(嘉楠) 0.4Kg 中骨*陞輝 0.3Kg		醣類： 8.6 g 脂肪： 15.0 g 蛋白質： 19.3 g 熱量： 247大卡
5月9日 星期五	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	洋蔥炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 洋蔥(去皮) 1Kg 彩椒 0.3Kg	炒大陸妹 大陸妹 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	黃金玉穗湯 新鮮玉米(切段) 1Kg 中骨*陞輝 0.3Kg		醣類： 94.1 g 脂肪： 4.9 g 蛋白質： 21.8 g 熱量： 516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13週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
5月5日星期一	蔥肉餡餅	青菜豆腐湯	冰心地瓜	低糖豆漿	熱量：184大卡 醣類：29.7 g 脂肪：4.4 g 蛋白質：7.3 g 膳食纖維：0.7 g 鈉：24.1mg 鈣：25.0mg
餐數 23	蔥肉餡餅(40g*桂冠) 25個	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 芹菜珠(兩) 1兩 小白菜 0.4Kg 大骨*米迪M 0.3Kg	冰心地瓜(條) 30條	低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	
5月6日星期二	芋頭香菇米粉湯		檸檬愛玉		熱量：895大卡 醣類：139.1 g 脂肪：27.9 g 蛋白質：30.2 g 膳食纖維：113.2 g 鈉：64.1mg 鈣：1561.9mg
餐數 23	芹菜珠(兩) 1兩 新鮮芋頭(大丁) 0.6Kg 米粉 0.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 生香菇(切) 0.2Kg		檸檬(國產) 2粒 二砂糖(1Kg*包) 1包 愛玉(5K*包)榮L 1包		
5月7日星期三	清粥小菜		法國吐司	鮮奶	熱量：353大卡 醣類：30.8 g 脂肪：16.6 g 蛋白質：20.1 g 膳食纖維：1.7 g 鈉：545.4mg 鈣：177.4mg
餐數 23	肉鬆(300g*包)分 1包 花生麵筋(375g) 1罐 雞蛋(kg)G 0.8Kg 胡蘿蔔 0.3Kg		白吐司(大)20片/條 1條 白吐司(小)10片/條 1條 雞蛋(kg)G 0.8Kg	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
5月8日星期四	餛飩湯麵		仙草凍撞奶		熱量：189大卡 醣類：24.9 g 脂肪：6.4 g 蛋白質：8.4 g 膳食纖維：0.5 g 鈉：78.9mg 鈣：162.9mg
餐數 23	餛飩(粒) 50粒 好勁道家常麵條(300g*包) 2包 小白菜 0.6Kg 生香菇 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg		全脂鮮乳(老媽936) 3瓶 仙草凍(2k*包)榮L 1包		
5月9日星期五	雙色燒賣	味噌豆腐湯	金絲捲	薏仁糙米漿	熱量：318大卡 醣類：52.1 g 脂肪：7.1 g 蛋白質：12.0 g 膳食纖維：1.3 g 鈉：19.1mg 鈣：11.7mg
餐數 23	翡翠燒賣(20g*個) 25個 蟹黃燒賣(20g*個) 25個	味噌(140g*包) 2包 豆腐(1.2K*盒)L 1盒	小金絲捲(40g*粒) 25粒	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：