

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14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12日 星期一	白米飯	筍乾扣肉 前腿肉丁*陸輝 1.2Kg 筍乾(濕) 0.6Kg 梅乾菜切絲 0.2Kg	玉米肉茸 玉米粒(Q) 1.2Kg 小黃瓜(小丁) 0.4Kg 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 0.3Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2Kg	炒青江菜 青江菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔(中丁) 1Kg 芹菜珠(兩) 1兩 小虱目魚丸(Q) 0.4Kg	鳳梨	醣類： 99.7 g 脂肪： 4.2 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 558大卡
餐數 28							
5月13日 星期二	糙米飯(糙米0.2K)	香滷雞翅 雞翅(CAS) 30支 滷包 1個	茄汁肉醬 馬鈴薯(中丁) 1.2Kg 蕃茄醬(300g*罐) 1罐 牛蕃茄(大丁) 0.5Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 0.3Kg	炒高麗菜 高麗菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	黃瓜排骨湯 芹菜珠(兩) 1兩 胡瓜(切片) 1Kg 中骨*陸輝 0.3Kg	紅地球葡萄	醣類： 105.3 g 脂肪： 13.9 g 蛋白質： 33.9 g 熱量： 688大卡
餐數 28							
月 日						甜橙	
月 日						紅心芭樂	
月 日						西瓜	

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14週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
5月12日 星期一	鍋燒烏龍麵		關東煮		熱量：215大卡 醣類：26.2 g 脂肪：6.4 g 蛋白質：14.3 g 膳食纖維：0.7 g 鈉：205.8mg 鈣：77.3mg
餐數 23	小烏龍麵 1Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 小白菜(切段) 0.3Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 貢丸(切片*台灣) 0.3Kg		白蘿蔔 1Kg 冷凍玉米塊(CAS) 1Kg 柴魚片(80g) 1包 小甜不辣條(阿豐師Q) 0.5Kg		
5月13日 星期二	皮蛋瘦肉粥		綠豆薏仁湯		熱量：179大卡 醣類：23.1 g 脂肪：4.0 g 蛋白質：13.3 g 膳食纖維：3.0 g 鈉：80.8mg 鈣：35.4mg
餐數 23	皮蛋(個)G 4個 鹹蛋(個)G 4個 玉米粒罐頭(340g*牛頭) 1罐 前腿肉絲*米迪M 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.1Kg		綠豆O 0.5Kg 小薏仁O 0.2Kg		
5月14日 星期三	銅鑼燒	麥茶	玉米脆片	鮮奶	熱量：737大卡 醣類：125.3 g 脂肪：17.3 g 蛋白質：18.3 g 膳食纖維：0.0 g 鈉：66.4mg 鈣：135.5mg
餐數 23	銅鑼燒 25個	麥茶(60g*包) 1包	玉米脆片(原味) 3盒	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
5月15日 星期四	胡蘿蔔吐司	薏仁糙米漿	中華愛玉		熱量：256大卡 醣類：42.1 g 脂肪：7.8 g 蛋白質：4.9 g 膳食纖維：1.5 g 鈉：20.6mg 鈣：11.8mg
餐數 23	胡蘿蔔吐司(大)20片/條 1條 胡蘿蔔吐司(小)10片/條 1條	薏仁糙米漿(936ml*光泉) 3瓶	中華愛玉(150g*盒) 25盒		
5月16日 星期五	馬拉糕	低糖豆漿	餐包	麥茶	熱量：342大卡 醣類：42.9 g 脂肪：15.1 g 蛋白質：9.4 g 膳食纖維：0.7 g 鈉：90.7mg 鈣：26.7mg
餐數 23	卡好馬拉糕(50g*桂冠) 25個	低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	紅豆餐包(個*詠順) 25個	麥茶(60g*包) 1包	

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：