

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15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19日 星期一	白米飯	咖哩雞 清雞肉 1.2Kg 佛蒙特咖哩塊(230g*甜味) 1盒 馬鈴薯(去皮) 0.6Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg	海芽炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 青蔥(兩) 1兩 乾海芽(兩) 1兩 玉米粒(Q) 0.4Kg	蚵白菜 蚵仔白菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	鮮菇肉絲湯 金針菇 0.4Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 大骨*米迪M 0.2Kg 生香菇 0.1Kg	鳳梨	醣類： 90.6 g 脂肪： 7.3 g 蛋白質： 20.3 g 熱量： 495大卡
5月20日 星期二	糙米飯(糙米0.2K)	蘑菇豬柳 前腿豬柳*米迪M 1.2Kg 蘑菇醬(300g*罐) 1罐 洋蔥(去皮) 0.3Kg 彩椒 0.3Kg	青椒炒豆干 豆干片*榮洲L 1Kg 青椒 0.6Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	炒大白菜 大白菜(切片) 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	南瓜雪花湯 南瓜(中丁) 1Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg	小蕃茄	醣類： 100.0 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 27.9 g 熱量： 683大卡
5月21日 星期三	烏龍麵(2.5K)	什錦炒烏龍 高麗菜 1.2Kg 前腿肉絲*米迪M 0.7Kg 生香菇 0.3Kg 胡蘿蔔 0.3Kg 魚板片(國產) 0.3Kg 毛豆仁 0.2Kg 鴻喜菇 0.2Kg	香滷小雞腿 翅小腿(支*CAS)耀陸 30支 滷包 1個 薑片(兩) 1兩	綠野仙蹤 冷凍青花菜(CAS) 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	蘿蔔豚骨湯 白蘿蔔 1Kg 芹菜珠(兩) 1兩 中骨*陸輝 0.3Kg	紅地球葡萄	醣類： 32.2 g 脂肪： 12.1 g 蛋白質： 24.3 g 熱量： 329大卡
5月22日 星期四	地瓜飯(地瓜0.3K)	蒲燒魚 蒲燒鯛魚(110片*Q)約45g 30片	麻婆豆腐 豆瓣醬(哈哈*450g) 1瓶 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 三色豆(CAS) 0.1Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	竹筍貢丸湯 鮮筍(切片) 1Kg 小貢丸(嘉楠) 0.3Kg 中骨*陸輝 0.3Kg	西瓜	醣類： 13.2 g 脂肪： 14.4 g 蛋白質： 18.8 g 熱量： 247大卡
5月23日 星期五	白米飯	雙蔥燒雞 清雞肉丁 1.2Kg 青蔥(兩) 1兩 洋蔥(去皮) 0.5Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	冬瓜封肉 冬瓜 1Kg 青蔥珠(兩) 1兩 樹子(140g/罐) 1罐 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.5Kg	炒青江菜 青江菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	胡瓜排骨湯 胡瓜(去皮) 1Kg 薑片(兩) 1兩 小排骨*米迪M 0.3Kg	甜橙	醣類： 82.7 g 脂肪： 1.5 g 蛋白質： 15.9 g 熱量： 405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15週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
5月19日 星期一	番茄時蔬麵		養生銀耳露		熱量：124大卡
餐數 23	白油麵 1.2Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 0.6Kg 前腿肉片*米迪M 0.5Kg 高麗菜 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg		紅棗(兩) 1兩 蓮子(兩) 1兩 乾白木耳 0.1Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包		醣類：20.5 g 脂肪：1.6 g 蛋白質：7.9 g 膳食纖維：0.7 g 鈉：5.1mg 鈣：11.6mg
5月20日 星期二	麻油蛋麵線		黑糖豆花		熱量：207大卡
餐數 23	雞蛋(粒)G 12粒 老薑片(兩) 1兩 枸杞(兩) 1兩 手工白麵線 0.7Kg		豆花(2K*榮)盒L 1盒 黑糖(450g*包) 1包		醣類：39.5 g 脂肪：2.9 g 蛋白質：6.4 g 膳食纖維：0.4 g 鈉：891.4mg 鈣：14.6mg
5月21日 星期三	珍珠丸子	味噌湯	茶葉蛋	鮮奶	熱量：337大卡
餐數 23	白珍珠丸(個) 25個 紫米珍珠丸(個) 25個	中華豆腐(300g) 3盒 味噌(140g*包) 1包 青蔥(兩) 1兩	茶葉蛋 25個	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	醣類：33.2 g 脂肪：15.1 g 蛋白質：17.6 g 膳食纖維：0.9 g 鈉：386.6mg 鈣：162.6mg
5月22日 星期四	蔥抓餅	青菜蛋花湯	水果優格		熱量：323大卡
餐數 23	蔥抓餅(片) 13片 雞蛋(kg)G 0.7Kg	雞蛋(kg)G 0.4Kg 小白菜 0.3Kg	福樂低脂優格蔓越莓 25個		醣類：47.7 g 脂肪：8.2 g 蛋白質：15.1 g 膳食纖維：0.2 g 鈉：61.8mg 鈣：25.8mg
5月23日 星期五	玉米瘦肉粥		羊角麵包	豆米漿	熱量：157大卡
餐數 23	玉米粒罐-小 1罐 高麗菜 0.6Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 生香菇 0.1Kg		羊角麵包(6入) 4包 羊角麵包(2入) 1組	米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(936ml*光泉) 1罐	醣類：27.5 g 脂肪：3.6 g 蛋白質：6.1 g 膳食纖維：0.9 g 鈉：6.0mg 鈣：16.4mg

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：