

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16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26日 星期一	白米飯	打拋豬肉 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.2Kg 九層塔(兩) 1兩 牛蕃茄(去蒂頭) 0.8Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg	熱炒桂竹筍 桂竹筍(切段) 1.2Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg	蒜香青花菜 冷凍青花菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	海芽小魚湯 小魚干(兩) 1兩 乾海芽(兩) 1兩 大骨*米迪M 0.3Kg	西瓜	醣類： 95.7 g 脂肪： 2.6 g 蛋白質： 27.0 g 熱量： 493大卡
5月27日 星期二	燕麥飯(燕麥0.2K)	起司雞肉燒 清雞肉丁(Q) 1.2Kg 單色乳酪絲(0.5K*)分裝1包 洋蔥(去皮) 0.3Kg 馬鈴薯 0.3Kg 彩椒 0.2Kg	小人蔘炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 胡蘿蔔 1Kg	蚵白菜 蚵仔白菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	冬瓜魚丸湯 冬瓜(去皮去籽) 1Kg 小虱目魚丸(Q) 0.3Kg	甜橙	醣類： 96.2 g 脂肪： 11.6 g 蛋白質： 27.0 g 熱量： 608大卡
5月28日 星期三	燴飯	沙茶豬肉燴飯 沙茶醬(250g*罐) 1罐 火鍋肉片*米迪M 0.8Kg 玉米粒(Q) 0.4Kg 高麗菜 0.4Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 生香菇 0.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	滷蛋 滷蛋(粒) 30個 滷包 1個	毛豆莢 毛豆莢 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	榨菜肉絲湯 薑絲(兩) 1兩 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 榨菜絲(醃) 0.3Kg	黑無籽葡萄	醣類： 94.8 g 脂肪： 12.1 g 蛋白質： 33.9 g 熱量： 629大卡
5月29日 星期四	地瓜飯(地瓜0.3K)	黃金喜相逢 裹粉柳葉魚(條) 50條	蛋酥白菜滷 大白菜(切片) 1.2Kg 非基改豆皮(條) 1條 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	蕃茄蛋花湯 牛蕃茄 1Kg 青蔥(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.3Kg 大骨*米迪M 0.2Kg	鳳梨	醣類： 9.6 g 脂肪： 4.4 g 蛋白質： 15.4 g 熱量： 136大卡
月							
日							

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16週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
5月26日 星期一 餐數 23	鍋燒麵		小兔包	鮮奶	熱量： 408大卡 醣類： 48.4 g 脂肪： 14.6 g 蛋白質： 20.2 g 膳食纖維： 0.5 g 鈉： 239.9mg 鈣： 159.6mg
	黃油麵 1.2Kg 雞蛋(kg)G 0.4Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 貢丸(切片*台灣) 0.3Kg 小白菜(切段) 0.2Kg		玉兔包(30g*個) 25個	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
5月27日 星期二 餐數 23	洋蔥雞湯麵		QQ嫩仙草		熱量： 155大卡 醣類： 12.4 g 脂肪： 6.2 g 蛋白質： 12.1 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 376.1mg 鈣： 22.8mg
	枸杞(兩) 1兩 骨腿(骨腿丁) 1Kg 洋蔥(去皮) 0.6Kg 高麗菜(剖半) 0.6Kg 白麵線 0.3Kg		仙草凍(2k*包)榮L 1包 QQ 0.3Kg		
5月28日 星期三 餐數 23	玉米濃湯螺旋麵		芝麻包	低糖豆漿	熱量： 411大卡 醣類： 80.3 g 脂肪： 4.3 g 蛋白質： 12.9 g 膳食纖維： 0.1 g 鈉： 81.2mg 鈣： 3.7mg
	螺旋麵(500g*包) 2包 康寶(素)金黃玉米濃湯包 1包 馬鈴薯(小丁) 0.6Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 三色豆 0.2Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 火腿丁(KG*國產) 0.1Kg		桂冠芝麻包(30g*粒) 25粒	低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	
5月29日 星期四 餐數 23	時蔬豬肉粥		水果豆花		熱量： 39大卡 醣類： 6.6 g 脂肪： 0.8 g 蛋白質： 3.5 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 7.2mg 鈣： 14.0mg
	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 胡蘿蔔 0.1Kg		中華豆花(150g*水果)\$代 25盒		
月 日					

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：