

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17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
6月2日 星期一	白米飯	蒙古烤肉	田園玉米	蚵白菜	蘿蔔湯	小蕃茄	醣類： 97.5 g 脂肪： 8.6 g 蛋白質： 31.7 g 熱量： 599大卡
餐數 28		火鍋肉片*米迪M 1.2Kg 沙茶醬(127g*玻*牛) 1罐 豆干片*榮洲L 0.5Kg 木耳絲 0.2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	玉米粒(Q) 0.9Kg 馬鈴薯 0.5Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 毛豆仁 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	蚵仔白菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	白蘿蔔(去皮-剖半) 0.7Kg 小虱目魚丸(Q) 0.4Kg 大骨*米迪M 0.3Kg		
6月3日 星期二	糙米飯(糙米0.2K)	檸檬雞翅	香滷肉燥	燴白菜	味噌豆腐湯	火龍果	醣類： 100.8 g 脂肪： 5.2 g 蛋白質： 29.0 g 熱量： 550大卡
餐數 28		檸檬雞翅W7(CAS*卜蜂) 30支	豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 碎豆干丁*榮洲L 0.5Kg	大白菜(剖半) 1.5Kg 非基改豆皮(條) 1條 木耳絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	味噌(140g*包) 2包 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 青蔥珠(兩) 1兩 柴魚片(10g/包) 1包		
6月4日 星期三	油麵(白油麵2.5K)	陽春湯麵	校園滷味	炒大陸妹		甜橙	醣類： 48.1 g 脂肪： 5.4 g 蛋白質： 18.7 g 熱量： 290大卡
餐數 28		油蔥酥(150g) 1包 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1Kg 豆芽菜 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 韭菜 0.2Kg	中華板豆腐(450g) 1盒 白蘿蔔 1Kg 滷包 1個 海帶結 0.5Kg 米血切丁(CAS) 0.4Kg 胡蘿蔔 0.4Kg	大陸妹 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩			
6月5日 星期四	地瓜飯(地瓜0.3K)	家鄉滷肉	鮪魚聰明蛋	炒高麗菜	菇菇肉絲湯	黑無籽葡萄	醣類： 11.4 g 脂肪： 7.9 g 蛋白質： 20.5 g 熱量： 201大卡
餐數 28		前腿肉丁*米迪M 1.2Kg 海帶結 0.5Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	雞蛋(kg)G 1.2Kg 鮪魚罐頭(185g*罐)遠洋 1罐 洋蔥(中丁) 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg	高麗菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	雞蛋(kg)G 0.5Kg 金針菇 0.3Kg 前腿肉絲*米迪M 0.2Kg 鴻喜菇 0.2Kg 大骨*米迪M 0.1Kg		
6月6日 星期五	白米飯	香滷肉排	絲瓜鮮燴	炒青江菜	海芽蛋花湯	百香果	醣類： 87.5 g 脂肪： 3.5 g 蛋白質： 28.3 g 熱量： 500大卡
餐數 28		蒙家里肌肉排(片*永新) 30片	絲瓜(切片) 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 前腿肉片*米迪M 0.3Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	青江菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	乾海芽(兩) 1兩 薑絲(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.4Kg		

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17週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
6月2日 星期一	芋頭香菇米粉湯		杯子蛋糕	豆米漿	熱量：269大卡 醣類：50.1 g 脂肪：4.9 g 蛋白質：6.7 g 膳食纖維：1.7 g 鈉：85.6mg 鈣：17.1mg
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		杯子蛋糕(5人*統一)\$代 5條	米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(936ml*光泉) 1罐	
6月3日 星期二	滑蛋鹹粥		檸檬愛玉		熱量：845大卡 醣類：120.2 g 脂肪：28.8 g 蛋白質：34.4 g 膳食纖維：113.5 g 鈉：93.6mg 鈣：1586.4mg
餐數 23	高麗菜(剖半) 1.2Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 生香菇 0.2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg		檸檬(國產) 2粒 二砂糖(1Kg*包) 1包 愛玉(5K*包)榮L 1包		
6月4日 星期三	蘿蔔糕	紫菜蛋花湯	醬燒小肉包	燕麥奶	熱量：296大卡 醣類：37.2 g 脂肪：12.4 g 蛋白質：9.4 g 膳食纖維：1.1 g 鈉：323.4mg 鈣：144.0mg
餐數 23	禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 25片	紫菜(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.3Kg	醬燒小肉包(30g*桂冠) 25個	桂格燕麥奶(920ml*瓶) 3瓶	
6月5日 星期四	玉米蛋餅	青菜豆腐湯	紅豆西米露鮮奶		熱量：234大卡 醣類：24.6 g 脂肪：8.9 g 蛋白質：14.2 g 膳食纖維：2.7 g 鈉：165.6mg 鈣：141.9mg
餐數 23	蛋餅皮(張) 13張 雞蛋(kg)G 0.9Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg	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	全脂鮮乳(老媽936) 2瓶 紅豆O 0.3Kg 西谷米 0.1Kg		
6月6日 星期五	藥膳排骨雞絲麵		葡萄乾吐司	低糖豆漿	熱量：527大卡 醣類：59.6 g 脂肪：24.7 g 蛋白質：18.4 g 膳食纖維：0.6 g 鈉：531.2mg 鈣：10.9mg
餐數 23	雞絲麵(粒) 8粒 小排骨*米迪M 1.2Kg 當歸藥膳包 1包 白蘿蔔 0.8Kg 素皮絲(素)N 0.2Kg		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) 3罐	

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：