

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18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9日 星期一	白米飯	油豆腐滷肉 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 1.2Kg 小四角油豆腐丁(Kg*榮)L 0.8Kg	彩繪什錦蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 洋蔥(去皮) 0.4Kg 金針菇 0.3Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	蚵白菜 蚵仔白菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	冬瓜排骨湯 薑絲(兩) 1兩 冬瓜(去皮) 0.8Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg	火龍果	醣類： 87.1 g 脂肪： 7.8 g 蛋白質： 31.5 g 熱量： 554大卡
餐數 27							
6月10日 星期二	白米飯	海苔香鬆飯糰 海苔片-10片/包 4包 味島香鬆(50g*包)分裝 2包 肉鬆(600g*包)分 1包 雞蛋(kg)G 0.6Kg 小黃瓜 0.3Kg 胡蘿蔔 0.3Kg 新鮮玉米筍 0.3Kg	香滷豆腐 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 滷包 1個	炒豆芽菜 豆芽菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 木耳絲 0.1Kg 韭菜 0.1Kg	鮮美海芽味噌湯 味噌(140g*包) 2包 乾海芽(兩) 1兩 薑絲(兩) 1兩	百香果	醣類： 99.3 g 脂肪： 7.4 g 蛋白質： 24.9 g 熱量： 570大卡
餐數 27							
6月11日 星期三	黃油麵(2.5K)	台式炒麵 高麗菜(切片) 1Kg 乾香菇絲(兩) 1兩 前腿肉絲*米迪M 0.8Kg 洋蔥(中丁) 0.4Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	滷翅小腿(*1 翅小腿(支*CAS)耀陸 29支 滷包 1個	炒青花菜 冷凍青花菜 1.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	芹香貢丸湯 芹菜(兩) 1兩 小貢丸(嘉楠) 0.5Kg 中骨*陸輝 0.3Kg	無籽葡萄	醣類： 72.8 g 脂肪： 16.4 g 蛋白質： 33.0 g 熱量： 574大卡
餐數 27							
6月12日 星期四	地瓜飯(地瓜0.3K)	香酥魚塊 風味魚塊(條*海寶)Q 58條	黃瓜燴肉片 胡瓜(切片) 1.5Kg 前腿肉片*米迪M 0.3Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	炒青江菜 青江菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	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	小蕃茄	醣類： 8.9 g 脂肪： 2.7 g 蛋白質： 7.2 g 熱量： 86大卡
餐數 27							
6月13日 星期五	白米飯	鹹水雞 清雞肉丁 1.2Kg 脆筍片 0.5Kg 小黃瓜 0.3Kg	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.8Kg	炒高麗菜 高麗菜(切片) 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	金針菇肉絲湯 金針菇 0.6Kg 中骨*陸輝 0.3Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg	砂糖橘	醣類： 90.0 g 脂肪： 4.7 g 蛋白質： 20.1 g 熱量： 491大卡
餐數 27							

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18週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
6月9日 星期一 餐數 22	蔬菜什錦麵		菜肉包	優酪乳	熱量： 412大卡 醣類： 59.0 g 脂肪： 13.6 g 蛋白質： 14.5 g 膳食纖維： 0.5 g 鈉： 157.4mg 鈣： 51.1mg
	王子麵(50g*滷味用) 4包 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 高麗菜(剖半) 0.2Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg 金針菇 0.1Kg		菜肉包(桂冠) 24個	AB優酪乳(1830ml*統一) 1瓶 AB優酪乳(902ml*統一) 1瓶	
6月10日 星期二 餐數 22	鮮蔬雲吞湯		米苔目綠豆湯		熱量： 195大卡 醣類： 36.9 g 脂肪： 1.6 g 蛋白質： 8.6 g 膳食纖維： 2.1 g 鈉： 29.4mg 鈣： 43.5mg
	桂冠小雲吞(12粒/盒) 4盒 小白菜(切段) 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg		米苔目(甜)(600g*包)丸林 1包 綠豆O 0.3Kg		
6月11日 星期三 餐數 22	虱目魚粥		水煮玉米	桂圓紅棗茶	熱量： 147大卡 醣類： 17.3 g 脂肪： 5.5 g 蛋白質： 7.8 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 244.2mg 鈣： 92.8mg
	虱目魚柳(600g*包)Q 1包 玉米粒(Q) 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg		新鮮玉米(切1/2*條) 24條	紅棗 0.1Kg 桂圓肉-KG 0.1Kg	
6月12日 星期四 餐數 22	蔥肉餡餅	紫菜蛋花湯	八寶豆花		熱量： 286大卡 醣類： 61.7 g 脂肪： 1.4 g 蛋白質： 8.0 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 53.0mg 鈣： 6.8mg
	蔥肉餡餅(40g*桂冠) 30個	紫菜(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.3Kg	熟八寶豆-300g/包 2包 二砂糖(1Kg*包) 1包 豆花(2K*榮)盒L 1盒		
6月13日 星期五 餐數 22	時蔬蘿蔔糕湯		瑞士捲	薏仁糙米漿	熱量： 376大卡 醣類： 52.6 g 脂肪： 14.4 g 蛋白質： 9.9 g 膳食纖維： 2.0 g 鈉： 168.9mg 鈣： 25.1mg
	蘿蔔糕(50g*50片)小 24片 高麗菜 0.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 胡蘿蔔 0.2Kg		瑞士卷(原味)詠 24個	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：