

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19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16日 星期一	白米飯	爆炒鹹豬肉 鹹豬肉片(KG*國產) 1.2Kg 洋蔥(切絲) 0.8Kg 彩椒 0.3Kg 三色豆(CAS) 0.1Kg	小瓜炒黑輪 小黃瓜 0.8Kg 黑輪切丁(KG*CAS) 0.4Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	炒青花菜 冷凍青花菜 1.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	紫菜魚丸湯 乾海芽(兩) 1兩 小虱目魚丸(Q) 0.4Kg	西瓜	醣類： 96.0 g 脂肪： 4.5 g 蛋白質： 26.3 g 熱量： 533大卡
餐數 27							
6月17日 星期二	白米飯	杏鮑菇燒雞 清雞肉丁 1.2Kg 青蔥(兩) 1兩 杏鮑菇(頭切塊) 0.7Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	蕃茄豆腐炒蛋 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 雞蛋(kg)G 1Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 0.8Kg	炒蚵白菜 蚵仔白菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	冬瓜肉絲湯 薑絲(兩) 1兩 冬瓜(中丁) 0.8Kg 肉絲*貴美M 0.3Kg	葡萄	醣類： 89.4 g 脂肪： 5.2 g 蛋白質： 21.1 g 熱量： 497大卡
餐數 27							
6月18日 星期三	紅麵線(紅麵線0.6K)	麵線糊 乾香菇絲(兩) 1兩 肉絲*貴美M 0.7Kg 金針菇 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	肉圓 肉圓(50g*奇津) 29個	炒高麗菜 高麗菜(切片) 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	滷蛋 滷蛋(粒) 29個 滷包 1個	荔枝(※)	醣類： 32.2 g 脂肪： 4.7 g 蛋白質： 14.1 g 熱量： 223大卡
餐數 27							
6月19日 星期四	白米飯	香酥虱目魚排 虱目魚排CAS(恰恰*60g) 29片	什錦白菜滷 大白菜(剖半) 1.2Kg 非基改豆皮(條) 1條 肉絲*貴美M 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	炒青江菜 青江菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	味噌小魚湯 小魚干(兩) 1兩 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 味噌(140g*包) 0包	紅肉李	醣類： 86.5 g 脂肪： 9.9 g 蛋白質： 33.1 g 熱量： 579大卡
餐數 27							
6月20日 星期五	白米飯	打拋豬肉 粗絞肉*貴美M 1.2Kg 九層塔(兩) 1兩 牛蕃茄(去蒂頭) 0.8Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg	田園珠寶盒 玉米粒(Q) 0.8Kg 馬鈴薯 0.5Kg 粗絞肉*貴美M 0.3Kg 毛豆仁 0.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	炒豆芽菜 豆芽菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 木耳絲 0.1Kg 韭菜 0.1Kg	針菇蛋花湯 金針菇 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.4Kg 大骨*貴美M 0.3Kg	小蕃茄	醣類： 98.7 g 脂肪： 3.2 g 蛋白質： 30.8 g 熱量： 556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19週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
6月16日 星期一 餐數 22	鍋燒意麵		黑糖馬拉糕	豆米漿	熱量： 381大卡 醣類： 51.5 g 脂肪： 13.7 g 蛋白質： 13.7 g 膳食纖維： 1.5 g 鈉： 121.6mg 鈣： 43.1mg
	鍋燒意麵(粒) 8粒 雞蛋(kg)G 0.5Kg 肉絲*貴美M 0.4Kg 高麗菜 0.3Kg 生香菇 0.1Kg		黑糖馬拉糕(50g*桂冠) 24個	米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(936ml*光泉) 1罐	
6月17日 星期二 餐數 22	皮蛋瘦肉粥		小紅豆餐包	果汁	熱量： 846大卡 醣類： 189.6 g 脂肪： 5.4 g 蛋白質： 11.6 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 82.8mg 鈣： 3.6mg
	皮蛋(個)G 4個 鹹蛋(個)G 4個 玉米粒罐頭(340g*牛頭) 1罐 肉絲*貴美M 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.1Kg		小紅豆餐包(35g*陳義發) 24個	100%蘋果汁(250ml*綠洲) 24瓶	
6月18日 星期三 餐數 22	水餃(*3)	玉米蛋花湯	黃金布丁		熱量： 259大卡 醣類： 34.1 g 脂肪： 9.9 g 蛋白質： 8.6 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 58.2mg 鈣： 4.0mg
	熟水餃(個*奇美味你好) 72個	玉米粒(Q) 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg	福樂黃金布丁 24個		
6月19日 星期四 餐數 22	寧波年糕瘦肉湯		桂圓紅棗銀耳湯		熱量： 226大卡 醣類： 25.5 g 脂肪： 9.8 g 蛋白質： 9.1 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 11.0mg 鈣： 13.3mg
	寧波年糕(500g)星富田 2包 高麗菜(切片) 0.5Kg 粗絞肉*貴美M 0.5Kg 金針菇 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg		紅棗 0.1Kg 桂圓肉-KG 0.1Kg 乾白木耳 0.1Kg 二砂糖(1Kg*包) 1包		
6月20日 星期五 餐數 22	肉鬆蛋餅	青菜豆腐湯	奶黃包	鮮奶	熱量： 381大卡 醣類： 37.5 g 脂肪： 15.9 g 蛋白質： 22.4 g 膳食纖維： 1.8 g 鈉： 573.0mg 鈣： 196.5mg
	蛋餅皮(張) 12張 雞蛋(粒)G 12粒 肉鬆(600g*包)分 1包	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 芹菜珠(兩) 1兩 小白菜 0.4Kg 大骨*貴美M 0.3Kg	小奶黃包(30g*大家) 24個	全脂鮮乳(老媽936) 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：