

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20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23日星期一	白米飯	彩椒雞丁	紅燒豆腐	炒大白菜	羅宋湯	甜橙	醣類： 138.8 g 脂肪： 0.9 g 蛋白質： 25.4 g 熱量： 680大卡
餐數	26	清雞肉丁 1.2Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg 彩椒 0.3Kg	傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 粗絞肉*貴美M 0.4Kg 三色豆(CAS) 0.1Kg	大白菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	馬鈴薯 0.4Kg 肉絲*貴美M 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 牛蕃茄 0.2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 芹菜 0.1Kg		
6月24日星期二	白米飯	壽喜燒肉	竹筍炒肉絲	炒高麗菜	針菇雪花湯	香蕉	醣類： 139.9 g 脂肪： 4.1 g 蛋白質： 34.2 g 熱量： 742大卡
餐數	27	肉片*貴美M 1.2Kg 大白菜(剖半) 0.5Kg 金針菇 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg	桂竹筍(切段) 1.2Kg 肉絲*貴美M 0.3Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 木耳 0.1Kg	高麗菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	金針菇 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.4Kg 大骨*貴美M 0.3Kg		
6月25日星期三	油麵(2.5K)	什錦炒麵	香酥柳葉魚	炒空心菜	關東煮	鳳梨	醣類： 74.9 g 脂肪： 4.4 g 蛋白質： 30.3 g 熱量： 460大卡
餐數	27	肉絲*貴美M 0.8Kg 高麗菜(剖半) 0.6Kg 生香菇 0.4Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	裹粉柳葉魚(條) 58條	空心菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	白蘿蔔 0.8Kg 冷凍玉米塊(CAS) 0.5Kg 米血切丁(CAS) 0.4Kg		
6月26日星期四	地瓜飯(地瓜0.3K)	主廚嫩豬柳	塔香鮑菇豆腐	炒小白菜	刺瓜湯	芭樂	醣類： 11.6 g 脂肪： 23.6 g 蛋白質： 20.6 g 熱量： 320大卡
餐數	27	豬柳*貴美M 1.2Kg 豆干片*榮洲L 0.6Kg 洋蔥(去皮) 0.4Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	小三角油豆腐(Kg*榮)L 1.2Kg 九層塔(兩) 1兩 洋蔥(去皮) 0.6Kg 杏鮑菇(頭*kg) 0.3Kg	小白菜 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	非基改豆皮(條) 2條 胡瓜(去皮) 1Kg 大骨*貴美M 0.3Kg		
6月27日星期五	白米飯	糖醋雞丁	日式蒸蛋	炒大陸妹	海芽豆腐湯	荔枝(※)	醣類： 88.8 g 脂肪： 6.7 g 蛋白質： 22.2 g 熱量： 515大卡
餐數	27	清雞肉丁 1.2Kg 蕃茄醬(300g*罐) 1罐 小黃瓜 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg 彩椒 0.2Kg	柴魚片(10g/包) 2包 雞蛋(kg)G 1.4Kg	大陸妹 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩	乾海芽(兩) 1兩 薑絲(兩) 1兩 凍豆腐(kg*榮)L 0.8Kg		

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20週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
6月23日星期一	珍珠丸子	紫菜蛋花湯	冰心地瓜	桂圓紅棗茶	熱量：390大卡 醣類：76.0 g 脂肪：7.3 g 蛋白質：7.5 g 膳食纖維：1.1 g 鈉：241.1mg 鈣：13.9mg
餐數 21	白珍珠丸(個) 23個 紫米珍珠丸(個) 23個	紫菜(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.3Kg	冰心地瓜(條) 24條	二砂糖(1Kg*包) 1包 紅棗 0.1Kg 桂圓肉-KG 0.1Kg	
6月24日星期二	福州丸冬粉湯		QQ嫩仙草		熱量：227大卡 醣類：31.6 g 脂肪：8.4 g 蛋白質：6.6 g 膳食纖維：0.4 g 鈉：79.7mg 鈣：166.6mg
餐數 22	福州丸(個*CAS) 24個 小白菜 0.5Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.4Kg 芹菜 0.1Kg		仙草凍(2k*包) 1包 QQ 0.3Kg		
6月25日星期三	玉米濃湯餃		草莓鬆餅	鮮奶	熱量：187大卡 醣類：16.1 g 脂肪：9.7 g 蛋白質：9.1 g 膳食纖維：0.2 g 鈉：48.0mg 鈣：6.2mg
餐數 22	熟水餃(個*奇美味你好) 72個 康寶(素)金黃玉米濃湯包 1包 雞蛋(kg)G 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg		草莓鬆餅(1/4)*南山 6包	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
6月26日星期四	味噌烏龍湯麵		黑糖饅頭	燕麥奶	熱量：280大卡 醣類：42.3 g 脂肪：6.2 g 蛋白質：14.8 g 膳食纖維：1.2 g 鈉：131.7mg 鈣：163.6mg
餐數 22	味噌(140g*包) 2包 柴魚片(10g/包) 1包 小烏龍麵(盛家) 1Kg 高麗菜 0.6Kg 肉片*貴美M 0.4Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg		黑糖饅頭(35g*南山) 24個	桂格燕麥奶(920ml*瓶) 3瓶	
6月27日星期五	清粥小菜		優格		熱量：222大卡 醣類：20.0 g 脂肪：10.1 g 蛋白質：13.1 g 膳食纖維：0.8 g 鈉：265.8mg 鈣：23.6mg
餐數 22	肉鬆(300g*包)分 1包 花生麵筋(375g) 1罐 雞蛋(kg)G 0.8Kg 胡蘿蔔 0.3Kg		福樂低脂優格蔓越莓 24個		

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：