

Q003 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 114學年度第一學期第1週午餐食譜設計-午

材料用量

C

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
9月1日 星期一	白米飯	蔥爆豬柳 豬柳*貴美M 1.2Kg 洋蔥(粗絲) 0.6Kg 三色豆(CAS) 0.1Kg	白菜滷 大白菜(剖半) 1Kg 蝦米(冬蝦*兩) 1兩 肉片*貴美M 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 非基改豆皮 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	炒青江菜 青江菜 1.2Kg 冷凍青蔥(珠) 0.2Kg 蒜仁 0.2Kg 薑母 0.2Kg	竹筍湯 鮮筍(切絲) 0.6Kg 大骨*泰安 0.2Kg	芭樂	醣類： 91.6 g 脂肪： 22.8 g 蛋白質： 28.2 g 熱量： 666大卡
餐數 20							
9月2日 星期二	地瓜飯(地瓜0.5K)	清蒸魚片 鯊魚(切片*CAS) 27片	家常豆腐 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 粗絞肉*貴美M 0.5Kg 三色豆(CAS) 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜 1.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜(去皮剖半) 0.8Kg 龍骨丁*泰安 0.3Kg	火龍果	醣類： 91.4 g 脂肪： 3.9 g 蛋白質： 40.8 g 熱量： 578大卡
餐數 25							
9月3日 星期三	白米飯	香菇肉羹飯 大白菜(剖半) 1Kg 赤肉羹(裕興) 1Kg 乾香菇絲(兩) 1兩 非基改豆皮(KG) 0.4Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	雞塊(*2) 麥克雞塊(個) 54個	鐵板銀芽 豆芽菜 1.2Kg 韭菜(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg		香蕉	醣類： 102.8 g 脂肪： 18.4 g 蛋白質： 32.8 g 熱量： 714大卡
餐數 25							
9月4日 星期四	白米飯	麻油雞 清雞肉丁(Q) 1.2Kg 高麗菜 0.5Kg 杏鮑菇(頭*kg) 0.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 胡蘿蔔 0.6Kg	炒大白菜 大白菜(剖半) 1.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	南瓜肉片湯 南瓜(中丁) 0.8Kg 肉片*貴美M 0.3Kg	蘋果	醣類： 90.7 g 脂肪： 6.4 g 蛋白質： 25.5 g 熱量： 531大卡
餐數 25							
9月5日 星期五	五穀飯(五穀米0.2K)	滷翅小腿 翅小腿(支*CAS)耀陸 27支	玉米炒肉末 玉米粒(Q) 1.2Kg 粗絞肉*貴美M 0.3Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2Kg 三色豆(CAS) 0.1Kg	蒜香油菜 油菜 1.2Kg	鮮蔬豆腐湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 高麗菜(切片) 0.3Kg 大骨*泰安 0.2Kg	香吉士	醣類： 18.2 g 脂肪： 12.3 g 蛋白質： 17.9 g 熱量： 257大卡
餐數 25							

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 114學年度第一學期第1週點心食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
9月1日 星期一	鹹奶油餐包	豆米漿	布丁		熱量：359大卡 醣類：55.1 g 脂肪：11.7 g 蛋白質：9.0 g 膳食纖維：2.9 g 鈉：41.0mg 鈣：10.8mg
餐數 19	鹹奶油小餐包(35g*陳義發) 21個	米漿(936ml*光泉) 1瓶 豆漿家庭號(無糖*光泉) 1瓶	福樂黃金布丁 21個		
9月2日 星期二	蔬菜瘦肉粥		地瓜芋圓甜湯		熱量：140大卡 醣類：22.4 g 脂肪：2.0 g 蛋白質：8.1 g 膳食纖維：0.6 g 鈉：38.5mg 鈣：17.9mg
餐數 19	高麗菜 0.4Kg 粗絞肉*貴美M 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 三色豆(CAS) 0.1Kg 玉米粒(Q) 0.1Kg 生香菇 0.1Kg		芋圓(600g*包) 1包 地瓜 0.2Kg		
9月3日 星期三	青菜餛飩湯		黑糖粉圓豆花		熱量：295大卡 醣類：66.9 g 脂肪：0.6 g 蛋白質：6.6 g 膳食纖維：0.1 g 鈉：1.7mg 鈣：5.2mg
餐數 19	桂冠小雲吞(12粒/盒) 5盒 高麗菜(切片) 0.2Kg		豆花(2K*榮)盒L 1盒 黑糖(450g*包) 1包 粉圓 0.5Kg		
9月4日 星期四	味噌烏龍麵		福州丸湯		熱量：217大卡 醣類：30.0 g 脂肪：7.0 g 蛋白質：8.8 g 膳食纖維：0.6 g 鈉：51.7mg 鈣：14.8mg
餐數 19	小烏龍麵 1Kg 味噌(140g*包) 1包 雞蛋(kg)G 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 生香菇 0.2Kg 高麗菜(切片) 0.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg		福州丸(個*CAS) 42個 白蘿蔔 0.3Kg		
9月5日 星期五	煎餃	青菜豆腐湯	葡萄乾吐司	鮮奶	熱量：576大卡 醣類：66.4 g 脂肪：26.0 g 蛋白質：20.0 g 膳食纖維：0.7 g 鈉：102.6mg 鈣：180.1mg
餐數 19	熟水餃(個*奇美味你好) 63個	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 高麗菜(切片) 0.3Kg 大骨*泰安 0.2Kg	葡萄乾吐司(大)20片/條 1條 葡萄乾吐司(小)10片/條 1條	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：