

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2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
9月8日 星期一	白米飯	糖醋雞丁	鮮菇花椰	炒青江菜	紫菜魚丸湯	柚子	醣類： 89.7 g 脂肪： 5.2 g 蛋白質： 23.9 g 熱量： 508大卡
餐數 25		清雞肉丁(Q) 1.2Kg 洋蔥(去皮) 0.4Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 彩椒 0.1Kg	冷凍青花菜(CAS) 1Kg 肉絲*貴美M 0.3Kg 生香菇 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	青江菜 1.2Kg 冷凍青蔥(珠) 0.2Kg 蒜仁 0.2Kg 薑母 0.2Kg	乾海芽(兩) 1兩 小虱目魚丸(Q) 0.5Kg		
9月9日 星期二	小米飯(小米0.2K)	京醬肉絲	海鮮豆腐煲	鐵板銀芽	玉米蛋花湯	西瓜	醣類： 99.4 g 脂肪： 4.9 g 蛋白質： 29.5 g 熱量： 566大卡
餐數 25		肉絲*貴美M 1.2Kg 非基改甜麵醬(150g)N 1包 豆干片*榮洲L 0.4Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg	傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 三色豆(CAS) 0.1Kg 木耳 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 蟬味絲(國產) 0.1Kg	豆芽菜 1.2Kg 韭菜(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	玉米粒(Q) 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.4Kg		
9月10日 星期三	油麵(2.5K)	什錦炒麵	香酥魚柳條*2	蒜香油菜	蘿蔔貢丸湯	香吉士	醣類： 76.4 g 脂肪： 5.8 g 蛋白質： 23.0 g 熱量： 452大卡
餐數 25		肉絲*貴美M 0.8Kg 高麗菜 0.5Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 木耳 0.1Kg 生香菇(切) 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	風味魚塊(條*海寶)Q 54條	油菜 1.2Kg	白蘿蔔 0.6Kg 小貢丸(嘉楠) 0.4Kg		
9月11日 星期四	地瓜飯(地瓜0.5K)	油腐肉燥	金玉炒蛋	炒高麗菜	榨菜肉絲湯	芭樂	醣類： 97.4 g 脂肪： 8.2 g 蛋白質： 36.1 g 熱量： 617大卡
餐數 25		粗絞肉*貴美M 1.2Kg 小四角油豆腐丁(Kg*榮)L 0.8Kg	雞蛋(kg)G 1.2Kg 玉米粒(Q) 0.8Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg	高麗菜 1.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	肉絲*貴美M 0.4Kg 大骨*泰安 0.3Kg 榨菜絲(醃) 0.2Kg		
9月12日 星期五	白米飯	馬鈴薯燉肉	洋蔥炒黑輪	炒空心菜	翡翠銀魚湯	火龍果	醣類： 104.5 g 脂肪： 2.1 g 蛋白質： 27.0 g 熱量： 556大卡
餐數 25		前腿肉丁*貴美M 1.2Kg 馬鈴薯 0.4Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg	洋蔥(去皮) 1Kg 小甜不辣條(阿豐師Q) 0.8Kg 杏鮑菇(頭*kg) 0.3Kg	空心菜 1.2Kg	翡翠(KG)N 0.2Kg 吻仔魚(KG***) 0.1Kg		

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2週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
9月8日星期一	麻油拌麵線		馬拉糕	麥茶	熱量：353大卡 醣類：52.4 g 脂肪：10.0 g 蛋白質：14.2 g 膳食纖維：1.4 g 鈉：1304.3mg 鈣：49.6mg
餐數19	枸杞(兩) 1兩 白麵線 0.8Kg 雞蛋(kg)G 0.4Kg 肉片*貴美M 0.3Kg 高麗菜(剖半) 0.3Kg		卡好馬拉糕(50g*桂冠) 21個	麥茶(60g*包) 1包	
9月9日星期二	滑蛋雞肉粥		仙草凍鮮奶		熱量：86大卡 醣類：6.1 g 脂肪：4.8 g 蛋白質：4.9 g 膳食纖維：0.2 g 鈉：21.3mg 鈣：12.0mg
餐數19	清雞肉丁 0.5Kg 高麗菜 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 三色豆(CAS) 0.1Kg		仙草凍(2k*包)榮L 1包 鮮奶(家庭號*光泉) 1瓶		
9月10日星期三	蛋餅	青菜豆腐湯	冰心地瓜	低糖豆漿	熱量：277大卡 醣類：45.1 g 脂肪：6.4 g 蛋白質：10.3 g 膳食纖維：0.4 g 鈉：45.8mg 鈣：29.6mg
餐數19	蛋餅皮(張) 11張 雞蛋(粒)G 11粒	中華豆腐(300g) 2盒 小白菜 0.4Kg	冰心地瓜(條) 21條	低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	
9月11日星期四	珍珠丸子		冬瓜愛玉湯		熱量：220大卡 醣類：38.7 g 脂肪：5.3 g 蛋白質：4.9 g 膳食纖維：0.9 g 鈉：189.0mg 鈣：10.1mg
餐數19	白珍珠丸(個) 21個 紫米珍珠丸(個) 21個		冬瓜糖塊 1個 愛玉(2K*包)榮L 1包		
9月12日星期五	什錦雞絲麵		芝麻包	鮮奶	熱量：356大卡 醣類：46.1 g 脂肪：13.6 g 蛋白質：13.0 g 膳食纖維：0.5 g 鈉：727.1mg 鈣：189.1mg
餐數19	雞絲麵(粒) 7粒 雞蛋(kg)G 0.4Kg 小白菜(切段) 0.3Kg 肉絲*貴美M 0.2Kg 貢丸(切片*台灣) 0.2Kg		桂冠芝麻包(30g*粒) 21粒	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：