

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3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15日 星期一	白米飯	鹹水雞 清雞肉丁 1.2Kg 冷凍青花菜(CAS) 0.6Kg 冷凍玉米筍(片) 0.3Kg	三杯杏鮑菇 杏鮑菇(頭*kg) 1.2Kg 九層塔(兩) 1兩 中華板豆腐(450g) 1盒 彩椒 0.3Kg	炒小白菜 小白菜 1.2Kg 冷凍青蔥(珠) 0.2Kg 蒜仁 0.2Kg 薑母 0.2Kg	筍片排骨湯 鮮筍(切片) 0.8Kg 小排骨*泰安 0.3Kg	蘋果	醣類： 97.2 g 脂肪： 3.5 g 蛋白質： 18.1 g 熱量： 498大卡
餐數 25							
9月16日 星期二	地瓜飯(地瓜0.5K)	紅燒魚柳 虱目魚柳(600g*包)Q 3包 洋蔥(去皮) 0.8Kg	肉末豆腐 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 粗絞肉*貴美M 0.3Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 毛豆仁 0.1Kg	鐵板銀芽 豆芽菜 1.2Kg 韭菜(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 0.8Kg 小虱目魚丸(Q) 0.3Kg	砂糖橘	醣類： 105.5 g 脂肪： 8.0 g 蛋白質： 27.7 g 熱量： 612大卡
餐數 25							
9月17日 星期三	義大利麵(白油麵2.5K)	白醬燉雞義大利麵 白醬料理塊 1盒 洋菇罐頭(425g*罐) 1罐 蕃茄丁罐頭(400g*罐) 1罐 清雞肉丁 0.8Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg	酥炸雞米花 雞米花(國產) 1.5Kg	蒜香青花 冷凍青花菜(CAS) 1.5Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	羅宋湯 蕃茄丁罐頭(400g*罐) 1罐 大骨*泰安 0.2Kg 肉絲*貴美M 0.2Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg 馬鈴薯 0.2Kg	奇異果	醣類： 47.3 g 脂肪： 2.3 g 蛋白質： 10.6 g 熱量： 246大卡
餐數 25							
9月18日 星期四	白米飯	三杯雞 清雞肉丁 1.2Kg 九層塔(兩) 1兩 杏鮑菇(頭*kg) 0.8Kg	螞蟻上樹 高麗菜(切片) 1.2Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.4Kg 粗絞肉*貴美M 0.3Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	燴白菜 大白菜(剖半) 1.2Kg 木耳絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 非基改豆皮(KG) 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	海芽蛋花湯 乾海芽(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.3Kg	香蕉	醣類： 103.6 g 脂肪： 2.7 g 蛋白質： 19.5 g 熱量： 524大卡
餐數 25							
9月19日 星期五	糙米飯(糙米0.2K)	古早味肉燥 粗絞肉*貴美M 1.2Kg 小三角油豆腐(Kg*榮)L 0.5Kg 碎瓜 0.3Kg 生香菇 0.2Kg	蔥爆豆干 豆干片*榮洲L 1.2Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg 豬柳*貴美M 0.2Kg	炒高麗菜 高麗菜(切片) 1.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	南瓜雪花湯 南瓜(中丁) 0.9Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg	香吉士	醣類： 18.4 g 脂肪： 10.8 g 蛋白質： 29.1 g 熱量： 283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3週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
9月15日星期一	奶皇包 小奶黃包(30g*桂冠) 21個	低糖豆漿 低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	玉米濃湯 玉米濃湯粉(75g*包)小 1包 馬鈴薯 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 三色豆(CAS) 0.1Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg		熱量： 123大卡 醣類： 20.3 g 脂肪： 2.6 g 蛋白質： 4.8 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 25.6mg 鈣： 1.5mg
餐數 25					
9月16日星期二	蔬菜蛋花冬粉湯 高麗菜(剖半) 0.4Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.3Kg 肉絲*貴美M 0.2Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg 生香菇 0.1Kg		草莓優格 福樂低脂草莓優格\$代 21個		熱量： 143大卡 醣類： 22.0 g 脂肪： 3.8 g 蛋白質： 5.8 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 12.1mg 鈣： 10.0mg
餐數 25					
9月17日星期三	雞茸玉米粥 玉米粒罐頭(340g*牛頭) 1罐 清雞肉丁*CAS耀陸 0.6Kg 高麗菜 0.5Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 雞蛋(kg)G 0.1Kg		關東煮 小貢丸(嘉楠) 0.6Kg 冷凍玉米塊(CAS) 0.6Kg 凍豆腐(大丁*榮)L 0.2Kg 白蘿蔔 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg		熱量： 123大卡 醣類： 6.9 g 脂肪： 6.7 g 蛋白質： 9.0 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 17.8mg 鈣： 34.3mg
餐數 25					
9月18日星期四	水餃 熟水餃(個*奇美味你好) 63個	青菜蛋花湯 小白菜 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg	紅豆紫米湯 二砂糖(0.6K*包) 1包 紅豆(Q)O 0.6Kg 紫米O 0.2Kg		熱量： 301大卡 醣類： 54.1 g 脂肪： 5.2 g 蛋白質： 10.6 g 膳食纖維： 3.2 g 鈉： 19.9mg 鈣： 43.3mg
餐數 25					
9月19日星期五	鍋燒意麵 鍋燒意麵(粒) 8粒 肉片*貴美M 0.3Kg 肉絲*貴美M 0.2Kg 高麗菜(剖半) 0.2Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg 金針菇 0.1Kg 魚板片(國產) 0.1Kg		瑞士捲 瑞士卷(原味)詠 21個	鮮奶 全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	熱量： 317大卡 醣類： 32.0 g 脂肪： 15.4 g 蛋白質： 13.3 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 71.6mg 鈣： 130.7mg

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：