

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5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
月							
日							
星期							
二							
餐數							
24							
9月30日	地瓜飯(地瓜0.5K)	馬鈴薯燒肉 前腿肉丁*貴美M 1.2Kg 馬鈴薯 0.8Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	蒲瓜鮮燴 蒲瓜 1.2Kg 木耳絲 0.2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 美白菇 0.1Kg	蒜香油菜 油菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩	南瓜養生湯 南瓜(去皮) 0.8Kg 小排骨*陸輝(肉多) 0.3Kg 金針菇 0.1Kg	香蕉	醣類： 101.3 g 脂肪： 3.2 g 蛋白質： 27.9 g 熱量： 556大卡
10月1日	白米飯	夏威夷炒飯 鳳梨罐頭(227g*罐) 1罐 洋蔥(去皮) 0.8Kg 火腿丁(KG*國產) 0.5Kg 蝦仁(Q) 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 三色豆(CAS) 0.2Kg	字母薯餅 字母薯餅 52個	炒高麗菜 高麗菜 1.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	海芽小魚湯 小魚干(兩) 1兩 乾海芽(兩) 1兩 大骨*泰安 0.3Kg	火龍果	醣類： 102.2 g 脂肪： 5.6 g 蛋白質： 21.8 g 熱量： 554大卡
10月2日	白米飯	洋蔥燒肉 肉片*貴美M 1.2Kg 洋蔥(去皮) 0.4Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg	田園珠寶盒 玉米粒(Q) 0.6Kg 馬鈴薯(小丁) 0.5Kg 粗絞肉*貴美M 0.3Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2Kg 毛豆仁 0.1Kg	炒青江菜 青江菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩	鮮菇肉絲湯 金針菇 0.3Kg 大骨*泰安 0.2Kg 肉絲*貴美M 0.2Kg	奇異果	醣類： 89.3 g 脂肪： 2.4 g 蛋白質： 28.0 g 熱量： 493大卡
10月3日	紫米飯(紫米0.2K)	飄香肉燥 粗絞肉*貴美M 1.2Kg 碎豆干丁*榮洲L 0.5Kg 碎瓜 0.2Kg	塔香烘蛋 九層塔(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 1Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	炒大白菜 大白菜(剖半) 1.2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	胡瓜湯 胡瓜(大丁) 0.8Kg 小排骨*陸輝(肉多) 0.3Kg	芭樂	醣類： 86.3 g 脂肪： 8.8 g 蛋白質： 35.6 g 熱量： 580大卡
10月5日	餐數						
24							

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5週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
月					
日					
9月30日星期二	燒賣	玉米蛋花湯	葡萄乾吐司	麥茶	熱量：329大卡 醣類：40.4 g 脂肪：14.0 g 蛋白質：10.8 g 膳食纖維：0.4 g 鈉：65.1mg 鈣：3.4mg
餐數	翡翠燒賣(20g*個) 20個 鮮肉燒賣(20g*個) 20個	玉米粒(Q) 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg	葡萄乾吐司(大)20片/條 1條	麥茶(60g*包) 1包	
10月1日星期三	玉米雞茸粥		茶葉蛋	桂圓紅棗茶	熱量：113大卡 醣類：7.8 g 脂肪：4.9 g 蛋白質：9.4 g 膳食纖維：0.8 g 鈉：198.4mg 鈣：32.4mg
餐數	玉米粒(Q) 0.4Kg 高麗菜(剖半) 0.4Kg 清雞肉丁*CAS耀陸 0.4Kg 三色豆 0.1Kg		茶葉蛋 20個	紅棗(兩) 1兩 桂圓肉-KG 0.1Kg	
10月2日星期四	清燉雞湯麵線		玉米脆片	鮮奶	熱量：726大卡 醣類：114.3 g 脂肪：14.2 g 蛋白質：32.6 g 膳食纖維：0.7 g 鈉：1151.8mg 鈣：125.3mg
餐數	骨腿(骨腿丁) 1.5Kg 枸杞(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 薑片(兩) 1兩 白麵線 0.7Kg		玉米脆片(原味) 2盒	全脂鮮乳(老媽936) 2瓶	
10月3日星期五	鍋燒雞絲麵		北海道蛋糕	低糖豆漿	熱量：408大卡 醣類：69.7 g 脂肪：9.8 g 蛋白質：11.3 g 膳食纖維：0.7 g 鈉：866.1mg 鈣：22.5mg
餐數	雞絲麵(粒) 10粒 柴魚片(10g/包) 2包 高麗菜(剖半) 0.5Kg 小魚丸 0.3Kg 生香菇 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg		北海道蛋糕(詠) 20個	低糖豆漿(936ml*光泉) 2罐	

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：