

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6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							
10月7日 星期二	地瓜飯(地瓜0.5K)	蔥爆雞丁 清雞肉丁*CAS耀陸 1.2Kg 冷凍青蔥(珠)兩 1兩 洋蔥(去皮) 0.5Kg	紅燒豆腐 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 粗絞肉*貴美M 0.4Kg 三色豆(CAS) 0.1Kg	蒜香油菜 油菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩	韓式蛋花湯 海苔絲(25g)分裝 1包 高麗菜(剖半) 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg	奇異果	醣類： 91.6 g 脂肪： 3.1 g 蛋白質： 22.7 g 熱量： 497大卡
餐數 23							
10月8日 星期三	白米飯	肉絲炒飯 肉絲*貴美M 0.5Kg 高麗菜 0.5Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	高鐵里肌 鐵路豬排(高鐵里肌) 26片	毛豆莢 毛豆莢(CAS) 1.2Kg	冬瓜魚丸湯 冬瓜(去皮去籽) 0.8Kg 小虱目魚丸(Q) 0.3Kg	香蕉	醣類： 87.9 g 脂肪： 12.3 g 蛋白質： 40.0 g 熱量： 609大卡
餐數 23							
10月9日 星期四	小米飯(小米0.2K)	主廚嫩豬柳 豬柳*貴美M 1.2Kg 豆干片*榮洲L 0.6Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	鮮菇蒸蛋 雞蛋(kg)G 1Kg 生香菇 0.4Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg	炒高麗菜 高麗菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	刺瓜豆皮湯 非基改豆皮(條) 1條 胡瓜(去皮) 0.8Kg	梨子	醣類： 97.4 g 脂肪： 24.8 g 蛋白質： 31.4 g 熱量： 727大卡
餐數 23							
月							
日							

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6週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
月					
日					
10月7日星期二	紅豆餐包 小紅豆餐包(35g*陳義發) 20個	低糖豆漿 低糖豆漿(936ml*光泉) 2罐	養生銀耳露 二砂糖(0.6K*包) 1包 紅棗(兩) 1兩 蓮子(兩) 1兩 乾白木耳 0.1Kg		熱量： 290大卡 醣類： 63.6 g 脂肪： 2.0 g 蛋白質： 5.7 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 0.9mg 鈣： 1.9mg
餐數 17					
10月8日星期三	麻油雞麵線 老薑片(兩) 1兩 枸杞(兩) 1兩 清雞肉丁(Q) 0.6Kg 手工白麵線 0.3Kg		美味關東煮 白蘿蔔(去皮-剖半) 0.6Kg 冷凍玉米塊(CAS) 0.6Kg 米血切丁(CAS) 0.5Kg 杏鮑菇(切塊) 0.2Kg		熱量： 130大卡 醣類： 15.8 g 脂肪： 2.3 g 蛋白質： 11.8 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 475.5mg 鈣： 4.9mg
餐數 17					
10月9日星期四	什錦羹湯 大白菜(剖半) 0.6Kg 肉絲*貴美M 0.3Kg 木耳 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 雞蛋(kg)G 0.1Kg		水果豆花 中華豆花(150g*水果)\$代 20盒		熱量： 38大卡 醣類： 2.7 g 脂肪： 1.1 g 蛋白質： 4.8 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 12.2mg 鈣： 4.8mg
餐數 17					
月					
日					

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：