

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7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
10月13日 星期一	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	鮮菇豆腐 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 粗絞肉*貴美M 0.4Kg 毛豆仁 0.1Kg 生香菇 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	炒小白菜 小白菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩	薑絲冬瓜湯 薑絲(兩) 1兩 冬瓜(去皮去籽) 0.7Kg 大骨*泰安 0.2Kg	火龍果	醣類： 88.4 g 脂肪： 2.0 g 蛋白質： 19.6 g 熱量： 458大卡
餐數 23							
10月14日 星期二	地瓜飯(地瓜0.5K)	瓜仔肉 粗絞肉*貴美M 1.2Kg 碎瓜 0.1Kg	冬瓜什錦 冬瓜(中丁) 0.8Kg 胡蘿蔔 0.4Kg 生香菇 0.2Kg 肉絲*貴美M 0.2Kg	油菜 油菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩	蕃茄蛋花湯 冷凍青蔥(珠)兩 1兩 牛蕃茄 0.8Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 大骨*泰安 0.2Kg	香蕉	醣類： 92.8 g 脂肪： 2.1 g 蛋白質： 28.2 g 熱量： 514大卡
餐數 23							
10月15日 星期三	拉麵(2.5K)	紅燒豬肉麵 八角粒(兩) 1兩 滷包 1個 白蘿蔔 0.7Kg 前腿肉丁*貴美M 0.7Kg 洋蔥(去皮) 0.4Kg 胡蘿蔔 0.4Kg	滷蛋 滷蛋(粒) 26個 滷包 1個	大陸妹 大陸妹 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩		砂糖橘	醣類： 31.6 g 脂肪： 4.4 g 蛋白質： 17.5 g 熱量： 235大卡
餐數 23							
10月16日 星期四	胚芽飯(胚牙米0.2K)	香酥柳葉魚 裹粉柳葉魚(條) 45條	彩繪什錦蛋 雞蛋(kg)G 1Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	炒青江菜 青江菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔 0.8Kg 貢丸(切片*台灣) 0.3Kg	蘋果	醣類： 92.7 g 脂肪： 7.4 g 蛋白質： 25.9 g 熱量： 551大卡
餐數 23							
10月17日 星期五	白米飯	和風雞排 和風雞排(100入*吉) 26片	什錦青花 冷凍青花菜(CAS) 1Kg 胡蘿蔔 0.3Kg 肉片*貴美M 0.2Kg 金針菇 0.1Kg	蚵白菜 蚵仔白菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩	鮮美海芽湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 乾海芽(兩) 1兩 薑絲(兩) 1兩	奇異果	醣類： 97.8 g 脂肪： 7.4 g 蛋白質： 20.5 g 熱量： 546大卡
餐數 23							

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7週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
10月13日星期一	芝麻包燕麥奶		紅豆湯圓		熱量：388大卡 醣類：83.8 g 脂肪：4.0 g 蛋白質：6.2 g 膳食纖維：1.5 g 鈉：32.3mg 鈣：99.5mg
餐數17	桂冠芝麻包(30g*粒) 20粒 桂格燕麥奶(920ml*瓶) 2瓶		二砂糖(1Kg*包) 1包 小紅白湯圓(0.6k/包) 1包 紅豆O 0.3Kg		
10月14日星期二	滑蛋雞絲麵		葡萄乾吐司	低糖豆漿	熱量：338大卡 醣類：41.6 g 脂肪：14.5 g 蛋白質：10.9 g 膳食纖維：0.5 g 鈉：628.3mg 鈣：18.8mg
餐數17	雞絲麵(粒) 9粒 柴魚片(10g/包) 1包 高麗菜(剖半) 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 小虱目魚丸(Q) 0.2Kg 生香菇 0.1Kg		葡萄乾吐司(大)20片/條 1條	低糖豆漿(936ml*光泉) 2罐	
10月15日星期三	皮蛋瘦肉粥		鮮奶西米露		熱量：122大卡 醣類：10.5 g 脂肪：5.5 g 蛋白質：7.8 g 膳食纖維：0.0 g 鈉：100.7mg 鈣：90.0mg
餐數17	皮蛋(個)G 3個 鹹蛋(個)G 3個 玉米粒罐頭(340g*半頭) 1罐 肉絲*貴美M 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.1Kg		全脂鮮乳(老媽936) 2瓶 西谷米 0.1Kg		
10月16日星期四	蔬菜肉羹湯		水煮玉米	桂圓紅棗茶	熱量：79大卡 醣類：11.4 g 脂肪：1.3 g 蛋白質：5.6 g 膳食纖維：3.7 g 鈉：13.5mg 鈣：8.4mg
餐數17	大白菜(剖半) 0.7Kg 肉絲*貴美M 0.2Kg 木耳 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 雞蛋(kg)G 0.1Kg		冷凍玉米塊(個*CAS) 40個	紅棗(兩) 1兩 桂圓肉-KG 0.1Kg	
10月17日星期五	蔥肉餡餅	玉米蛋花湯	水果優格		熱量：102大卡 醣類：13.5 g 脂肪：3.6 g 蛋白質：4.2 g 膳食纖維：0.3 g 鈉：48.4mg 鈣：2.5mg
餐數17	蔥肉餡餅(40g*桂冠) 20個	玉米粒(Q) 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg	福樂低脂優格蔓越莓備品 20個		

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：