

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8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20日 星期一	白米飯	鐵板燒肉 肉片*貴美M 1.2Kg 冷凍青蔥(珠)兩 1兩 洋蔥(中丁) 0.3Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3Kg	豬茸玉米 玉米粒(Q) 1Kg 粗絞肉*貴美M 0.5Kg 毛豆仁 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	蒜香青花 冷凍青花菜(CAS) 1.5Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	海芽蛋花湯 乾海芽(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.3Kg	香吉士	醣類： 96.9 g 脂肪： 3.3 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 547大卡
餐數 24							
10月21日 星期二	地瓜飯(地瓜0.5K)	造型魚排 虱目魚排CAS(恰恰*30g) 26片	回鍋干片 高麗菜 0.8Kg 肉片*貴美M 0.4Kg 豆干片*榮洲L 0.4Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg	炒青江菜 青江菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩	胡瓜排骨湯 胡瓜(去皮) 0.8Kg 龍骨丁*泰安 0.3Kg	火龍果	醣類： 92.3 g 脂肪： 6.1 g 蛋白質： 26.1 g 熱量： 539大卡
餐數 24							
10月22日 星期三	燴飯	沙茶豬肉燴飯 肉片*貴美M 1Kg 沙茶醬(127g*玻*牛) 1罐 玉米粒(Q) 0.4Kg 高麗菜 0.4Kg 生香菇 0.2Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	滷豆腐 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 滷包 1個	韭香銀芽 豆芽菜 1.2Kg 韭菜(兩) 1兩 木耳絲 0.1Kg	蘿蔔湯 白蘿蔔 0.8Kg 龍骨丁*泰安 0.3Kg	香蕉	醣類： 93.9 g 脂肪： 5.7 g 蛋白質： 23.1 g 熱量： 523大卡
餐數 24							
10月23日 星期四	白米飯	玫瑰雞翅 雞翅(CAS) 26支 滷包 1個	冬瓜封肉 冬瓜 1Kg 粗絞肉*貴美M 0.4Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.3Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	炒高麗菜 高麗菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	和風味噌湯 味噌(140g*包) 2包 豆腐(1.2K*盒)L 1盒	砂糖橘	醣類： 95.0 g 脂肪： 15.7 g 蛋白質： 37.5 g 熱量： 679大卡
餐數 24							
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8週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
10月20日 星期一 餐數 18	餛飩湯		冰心地瓜	鮮奶	熱量： 288大卡 醣類： 47.5 g 脂肪： 6.8 g 蛋白質： 10.3 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 92.3mg 鈣： 187.6mg
	桂冠小雲吞(12粒/盒) 4盒 油蔥酥(兩) 1兩 高麗菜 0.4Kg 胡蘿蔔 0.1Kg		冰心地瓜(條) 20條	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
10月21日 星期二 餐數 18	什錦麵		茶葉蛋	麥茶	熱量： 293大卡 醣類： 43.0 g 脂肪： 5.5 g 蛋白質： 17.4 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 225.4mg 鈣： 38.3mg
	黃油麵 1Kg 肉絲*貴美M 0.3Kg 高麗菜(剖半) 0.3Kg 生香菇 0.1Kg 魚板片(國產) 0.1Kg		茶葉蛋 20個	麥茶(60g*包) 1包	
10月22日 星期三 餐數 18	玉米濃湯餃		奶香紅豆包	豆米漿	熱量： 416大卡 醣類： 67.9 g 脂肪： 10.8 g 蛋白質： 12.3 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 54.3mg 鈣： 10.5mg
	熟水餃(個*奇美味你好) 60個 康寶(素)金黃玉米濃湯包 1包 雞蛋(kg)G 0.4Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg		紅豆短板條(南山) 20個	米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(936ml*光泉) 1罐	
10月23日 星期四 餐數 18	玉米肉末粥		綠豆麥仁湯		熱量： 130大卡 醣類： 18.6 g 脂肪： 0.9 g 蛋白質： 11.8 g 膳食纖維： 2.4 g 鈉： 3.7mg 鈣： 32.6mg
	玉米粒罐-小 1罐 粗絞肉*貴美M 0.5Kg 高麗菜(剖半) 0.3Kg 三色豆 0.1Kg		綠豆O 0.3Kg 小薏仁O 0.1Kg		
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：