

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9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27日 星期一	白米飯	彩椒雞丁 清雞肉丁 1.2Kg 洋蔥(去皮) 0.6Kg 彩椒 0.2Kg	日式蒸蛋 柴魚片(10g/包) 2包 雞蛋(kg)G 1.2Kg	炒青江菜 青江菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩	羅宋湯 馬鈴薯 0.4Kg 大骨*米迪M 0.2Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 0.2Kg 前腿肉絲*米迪M 0.2Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg	火龍果	醣類： 93.1 g 脂肪： 4.0 g 蛋白質： 23.0 g 熱量： 509大卡
餐數 24							
10月28日 星期二	糙米飯(糙米0.2K)	蒲燒魚 蒲燒鯛魚(110片*Q)約45g 26片	竹筍炒肉絲 桂竹筍(切段) 1Kg 肉絲*貴美M 0.3Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 木耳 0.1Kg	炒小白菜 小白菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩	南瓜雪花湯 南瓜(中丁) 0.8Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg	香蕉	醣類： 100.2 g 脂肪： 12.7 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 636大卡
餐數 24							
10月29日 星期三	油麵(白油麵2.5K)	陽春湯麵 油蔥酥(120g) 1包 粗絞肉*貴美M 1Kg 豆芽菜 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 韭菜 0.2Kg	冠軍滷味 白蘿蔔 1Kg 滷包 1個 海帶結 0.5Kg 米血切丁(CAS) 0.4kg 胡蘿蔔 0.4Kg	大陸妹 大陸妹 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩		砂糖橘	醣類： 44.0 g 脂肪： 8.7 g 蛋白質： 21.2 g 熱量： 335大卡
餐數 24							
10月30日 星期四	地瓜飯(地瓜0.5K)	壽喜燒肉 肉片*貴美M 1.2Kg 大白菜(剖半) 0.5Kg 金針菇 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg	塔香鮑菇豆腐 九層塔(兩) 1兩 小三角油豆腐(Kg*榮)L 1Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg 杏鮑菇(頭*kg) 0.3Kg	韭香銀芽 豆芽菜 1.2Kg 韭菜(兩) 1兩 木耳絲 0.1Kg	古早味雞湯 枸杞(兩) 1兩 乾香菇朵(兩) 1兩 白蘿蔔 0.8Kg 骨腿(骨腿丁CAS) 0.6Kg	蘋果	醣類： 99.8 g 脂肪： 8.1 g 蛋白質： 34.9 g 熱量： 615大卡
餐數 24							
10月31日 星期五	白米飯	香滷肉排 豪家里肌肉排(片*永新)25片	麻婆豆腐 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 豆瓣醬(哈哈*450g) 1瓶 粗絞肉*貴美M 0.3Kg 三色豆(CAS) 0.1Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	冬瓜珍菇湯 薑絲(兩) 1兩 冬瓜(去皮) 0.8Kg 金針菇 0.2Kg	香吉士	醣類： 86.2 g 脂肪： 4.7 g 蛋白質： 18.0 g 熱量： 469大卡
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9週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
10月27日星期一	鍋燒什錦麵		玉米脆片	鮮奶	熱量：346大卡 醣類：45.3 g 脂肪：12.6 g 蛋白質：13.6 g 膳食纖維：0.2 g 鈉：84.3mg 鈣：141.8mg
餐數18	乾麵條(300g*包) 2包 冷凍青蔥(珠)兩 1兩 高麗菜 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 小魚丸 0.2Kg 生香菇 0.2Kg		玉米脆片(原味) 2盒	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
10月28日星期二	水餃(*3)	青菜蛋花湯	檸檬愛玉		熱量：324大卡 醣類：67.4 g 脂肪：4.8 g 蛋白質：4.3 g 膳食纖維：0.8 g 鈉：171.7mg 鈣：5.5mg
餐數18	熟水餃(個*奇美味你好) 60個	小白菜 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg	檸檬(國產) 2粒 二砂糖(1Kg*包) 1包 愛玉(2K*包)榮L 1包		
10月29日星期三	麵疙瘩湯		鮮奶饅頭	桂圓紅棗茶	熱量：54大卡 醣類：3.9 g 脂肪：1.8 g 蛋白質：6.2 g 膳食纖維：0.5 g 鈉：6.6mg 鈣：9.6mg
餐數18	彩色麵疙瘩(盛家) 1Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 高麗菜 0.3Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 韭菜 0.1Kg		鮮奶饅頭(65g*個) 20個	紅棗(兩) 1兩 桂圓肉-KG 0.1kg	
10月30日星期四	蘿蔔糕	低糖豆漿	綠豆地瓜湯		熱量：196大卡 醣類：27.7 g 脂肪：5.3 g 蛋白質：9.9 g 膳食纖維：3.2 g 鈉：31.0mg 鈣：60.0mg
餐數18	禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 20片	低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	地瓜 0.5Kg 綠豆O 0.5Kg		
10月31日星期五	鮮菇滑蛋粥		葡萄乾吐司	優酪乳	熱量：142大卡 醣類：21.4 g 脂肪：3.3 g 蛋白質：7.6 g 膳食纖維：0.2 g 鈉：52.0mg 鈣：41.7mg
餐數18	肉絲*貴美M 0.4Kg 生香菇 0.2Kg 金針菇 0.2Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg		葡萄乾吐司(大)20片/條 1條	AB優酪乳(902ml*統一) 3瓶	

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：