

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11週食譜設計

材料用量

C

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
11月10日星期一	白米飯	飄香肉燥 冷藏雞絞肉(KG*CAS)耀陸 1.2Kg 碎豆干丁*榮洲L 0.5Kg 碎瓜 0.2Kg	小瓜炒菇 小黃瓜(切片) 1Kg 清雞肉絲(耀陸) 0.4Kg 金針菇 0.2Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg	大陸妹 大陸妹 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	什錦湯 中華豆腐(300g) 1盒 雞蛋(kg)G 0.4Kg 脆筍絲(醃) 0.3Kg 肉絲*貴美M 0.2Kg 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg		醣類： 9.6 g 脂肪： 4.7 g 蛋白質： 12.4 g 熱量： 128大卡
11月11日星期二	燕麥飯(0.2K)	照燒雞丁 清雞肉丁(Q) 1.5Kg 老薑片(兩) 1兩 烤肉醬(240g) 1瓶 熟白芝麻(兩) 1兩 洋蔥(大丁) 0.5Kg 冷凍青蔥(珠) 0.1Kg	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg	蒜香青花 冷凍青花菜(CAS) 1.6Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.2Kg	翡翠蛋花湯 冷凍青蔥(珠)兩 1兩 雞蛋(kg)G 0.5Kg 翡翠(KG)N 0.2Kg		醣類： 82.9 g 脂肪： 10.2 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 541大卡
11月12日星期三	白米飯	什錦羹飯 大白菜 1Kg 柴魚片(10g/包) 1包 雞蛋(kg)G 0.5Kg 肉絲*貴美M 0.3Kg 金針菇 0.3Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 脆筍絲(醃) 0.2Kg	香酥魚塊 風味魚塊(條*海寶)Q 25條 風味魚塊(條*海寶)備品Q 2條	炒高麗菜 高麗菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg			醣類： 80.0 g 脂肪： 2.5 g 蛋白質： 16.7 g 熱量： 417大卡
11月13日星期四	白米飯	香酥蝦排 蝦排(30g*CAS源) 25個 蝦排(30g*CAS源)備品 2個	咖哩洋芋 咖哩粉(600g*盒) 1盒 冷藏雞絞肉(KG*CAS)耀陸 0.7Kg 馬鈴薯(大丁) 0.5Kg 胡蘿蔔(大丁) 0.4Kg 洋蔥(大丁) 0.3Kg	蚵白菜 蚵仔白菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	豆腐海芽湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 乾海芽(兩) 1兩		醣類： 57.0 g 脂肪： 9.1 g 蛋白質： 15.1 g 熱量： 372大卡
11月14日星期五	地瓜飯(地瓜0.5K)	三杯雞丁 清雞肉丁(Q) 1.2Kg 九層塔(兩) 1兩 老薑片(兩) 1兩 蒜仁(兩) 1兩 杏鮑菇(頭切塊) 0.5Kg	冬瓜菇菇 冬瓜 1Kg 木耳絲 0.3Kg 白精靈菇 0.3Kg	炒小白菜 小白菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	蔬菜湯 高麗菜(切片) 0.5Kg 牛蕃茄大顆(去蒂頭) 0.4Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg 金針菇 0.2Kg		醣類： 95.6 g 脂肪： 2.1 g 蛋白質： 18.3 g 熱量： 483大卡

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11週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
11月10日星期一	關東煮	水果	桂圓紅棗銀耳湯		熱量：369大卡 醣類：73.9 g 脂肪：6.6 g 蛋白質：7.0 g 膳食纖維：2.0 g 鈉：179.9mg 鈣：48.4mg
餐數19	小虱目魚丸(Q) 0.6Kg 冷凍玉米塊(CAS) 0.6Kg 凍豆腐(大丁*榮)L 0.2Kg 白蘿蔔 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg		二砂糖(1Kg*包) 1包 紅棗 0.1Kg 桂圓肉-KG 0.1Kg 乾白木耳 0.1Kg		
11月11日星期二	燒賣雙色	味噌豆腐蛋花湯	粉圓黑糖豆花	水果	熱量：334大卡 醣類：57.4 g 脂肪：7.8 g 蛋白質：10.6 g 膳食纖維：1.8 g 鈉：42.2mg 鈣：14.8mg
餐數19	鮮肉燒賣(20g*個) 21個 蟹黃燒賣(20g*個) 21個	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 味噌(140g*包) 1包 雞蛋(kg)G 0.3Kg	豆花(2K*榮)盒L 1盒 黑糖(450g*包) 1包 粉圓 0.4Kg		
11月12日星期三	客家米粉湯	水果	銀絲卷	鮮奶	熱量：332大卡 醣類：59.3 g 脂肪：6.6 g 蛋白質：10.6 g 膳食纖維：2.7 g 鈉：216.6mg 鈣：187.0mg
餐數19	蝦皮(兩) 1兩 米粉 0.4Kg 高麗菜(切片) 0.4Kg 清雞肉絲(耀陞) 0.3Kg 鴻喜菇 0.2Kg		小銀絲卷(40g*大家) 21個	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
11月13日星期四	蔬菜拉麵	水果	紅豆餐包	低糖豆漿	熱量：504大卡 醣類：96.7 g 脂肪：5.3 g 蛋白質：17.3 g 膳食纖維：2.4 g 鈉：329.9mg 鈣：25.1mg
餐數19	拉麵 1.6Kg 高麗菜 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.4Kg 鴻喜菇 0.1Kg		小紅豆餐包(35g*陳義發) 21個	低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	
11月14日星期五	雞肉什錦粥	水果	黃金布丁		熱量：222大卡 醣類：31.2 g 脂肪：7.4 g 蛋白質：8.6 g 膳食纖維：1.5 g 鈉：44.7mg 鈣：21.3mg
餐數19	玉米粒罐-小 1罐 雞蛋(kg)G 0.6Kg 清雞肉絲(耀陞) 0.4Kg 小白菜 0.2Kg		福樂黃金布丁 21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：