

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12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17日星期一	白米飯	家鄉滷肉 前腿肉丁*貴美M 1.2Kg 海帶結 0.4Kg 白蘿蔔 0.3Kg	螞蟻上樹 高麗菜(切片) 1.2Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.4Kg 粗絞肉*貴美M 0.3Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	炒青江菜 青江菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	冬瓜排骨湯 冬瓜(去皮剖半) 0.8Kg 龍骨丁*泰安 0.3Kg	火龍果	醣類： 57.8 g 脂肪： 0.7 g 蛋白質： 20.8 g 熱量： 325大卡
11月18日星期二	糙米飯(0.2k)	麻油雞 清雞肉丁(Q) 1.2Kg 高麗菜 0.5Kg 杏鮑菇(頭*kg) 0.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	洋蔥炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	韭香銀芽 豆芽菜 1.2Kg 韭菜(兩) 1兩 木耳絲 0.1Kg	海芽吻魚湯 乾海芽(兩) 1兩 薑絲(兩) 1兩 龍骨丁*泰安 0.3Kg 吻仔魚(KG***) 0.1Kg	甘露梨	醣類： 54.0 g 脂肪： 6.6 g 蛋白質： 18.8 g 熱量： 353大卡
11月19日星期三	白油麵(2.5K)	奶油培根義大利麵 無鹽奶油(小)100g 1條 玉米粒(Q) 0.5Kg 洋蔥(中丁) 0.5Kg 碎培根(津谷*CAS) 0.5Kg	薯條 薯條 1.5Kg	炒菠菜 菠菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	巧達濃湯 玉米濃湯粉(75g*包)小 2包 玉米粒(Q) 0.2Kg 南瓜(小丁) 0.2Kg 洋蔥(中丁) 0.2Kg 馬鈴薯(小丁) 0.2Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.1Kg	極柑	醣類： 65.4 g 脂肪： 17.1 g 蛋白質： 13.3 g 熱量： 461大卡
11月20日星期四	白米飯	壽喜燒 肉片*貴美M 1Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg 木耳 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	紅綠燈炒蛋 雞蛋(kg)G 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.8Kg 毛豆仁 0.2Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg	油菜 油菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	菜頭肉羹湯 白蘿蔔(中丁) 0.8Kg 赤肉羹(裕興) 0.4Kg	香蕉	醣類： 62.0 g 脂肪： 9.3 g 蛋白質： 23.4 g 熱量： 419大卡
11月21日星期五	地瓜飯(地瓜0.5K)	洋蔥雞丁 清雞肉丁(Q) 1.2Kg 洋蔥(去皮) 0.6Kg 彩椒 0.2Kg	三杯杏鮑菇 杏鮑菇(頭*kg) 1.2Kg 九層塔(兩) 1兩 中華板豆腐(450g) 1盒 彩椒 0.3Kg	炒小白菜 小白菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	筍香貢丸湯 鮮筍(切片) 0.9Kg 小貢丸(嘉楠) 0.3Kg 龍骨丁*泰安 0.3Kg	蘋果	醣類： 110.6 g 脂肪： 5.0 g 蛋白質： 22.0 g 熱量： 579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12週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
11月17日星期一	麻油拌麵線		奶皇包	豆米漿	熱量：301大卡 醣類：52.3 g 脂肪：4.7 g 蛋白質：13.1 g 膳食纖維：1.4 g 鈉：1221.4mg 鈣：26.7mg
餐數19	枸杞(兩) 1兩 白麵線 0.8Kg 雞蛋(kg)G 0.4Kg 肉片*貴美M 0.3Kg 高麗菜(剖半) 0.3Kg		小奶黃包(30g*桂冠) 21個	米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(936ml*光泉) 1罐	
11月18日星期二	肉絲冬粉		嫩仙草QQ湯		熱量：137大卡 醣類：20.6 g 脂肪：3.3 g 蛋白質：6.9 g 膳食纖維：0.4 g 鈉：7.9mg 鈣：14.4mg
餐數19	高麗菜 0.5Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.4Kg 肉絲*貴美M 0.4Kg 胡蘿蔔 0.1Kg		仙草凍(2k*包)榮L 1包 QQ 0.3Kg		
11月19日星期三	什錦板條湯		冰心地瓜	鮮奶	熱量：286大卡 醣類：35.5 g 脂肪：10.6 g 蛋白質：13.6 g 膳食纖維：0.4 g 鈉：168.6mg 鈣：196.8mg
餐數19	板條(丸林) 1Kg 韭菜(兩) 1兩 乾香菇朵(兩) 1兩 小虱目魚丸(Q) 0.3Kg 肉絲*貴美M 0.3Kg 豆芽菜 0.3Kg		冰心地瓜(條) 21條	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
11月20日星期四	蔥抓餅	蔬菜豆腐湯	鮮肉湯圓		熱量：353大卡 醣類：58.9 g 脂肪：7.5 g 蛋白質：13.0 g 膳食纖維：0.8 g 鈉：49.9mg 鈣：52.8mg
餐數19	蔥抓餅(片) 11片 雞蛋(粒)G 11粒	中華豆腐(300g) 2盒 小白菜 0.4Kg 冷凍青蔥(珠) 0.1Kg	桂冠鮮肉湯圓(10入) 2盒 高麗菜(去心) 0.4Kg 美白菇 0.2Kg		
11月21日星期五	蔬菜玉米粥		紅豆芋圓湯		熱量：384大卡 醣類：82.9 g 脂肪：0.9 g 蛋白質：13.0 g 膳食纖維：2.9 g 鈉：42.0mg 鈣：36.1mg
餐數19	高麗菜 0.6Kg 粗絞肉*貴美M 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 毛豆仁 0.1Kg		二砂糖(1Kg*包) 1包 芋圓(600g*包) 1包 紅豆O 0.3Kg		

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：