

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13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24日星期一	白米飯	香酥雞排 無骨香雞排(100片*片)60g 27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	什錦羹湯 中華豆腐(300g) 1盒 肉絲*貴美M 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 脆筍絲(醃) 0.1Kg	水果	醣類： 27.2 g 脂肪： 10.3 g 蛋白質： 17.0 g 熱量： 264大卡
11月25日星期二	小米飯(0.2K)	糖醋雞丁 清雞肉丁(Q) 1.2Kg 洋蔥(去皮) 0.4Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 彩椒 0.1Kg	玉米烘蛋 雞蛋(kg)G 1.3Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg 生香菇 0.2Kg	蒜香青花 冷凍青花菜(CAS) 1.6Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.2Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(去皮-剖半) 0.8Kg 龍骨丁*泰安 0.3Kg	水果	醣類： 57.8 g 脂肪： 6.9 g 蛋白質： 19.9 g 熱量： 374大卡
11月26日星期三	炒飯	火腿玉米炒飯 雞蛋(kg)G 0.8Kg 火腿丁(KG*國產) 0.4Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg 胡蘿蔔(去皮) 0.2Kg	麥克雞塊 麥克雞塊(個) 54個	炒青江菜 青江菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	竹筍魚丸湯 鮮筍(切片) 0.6Kg 小虱目魚丸(Q) 0.3Kg 龍骨丁*泰安 0.3Kg	水果	醣類： 58.1 g 脂肪： 10.4 g 蛋白質： 21.8 g 熱量： 413大卡
11月27日星期四	白米飯	香滷肉排 豪家里肌肉排(片*永新) 27片	蕃茄炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 冷凍青蔥(珠)兩 1兩 牛蕃茄(去蒂頭) 0.6Kg	炒蚵白菜 蚵仔白菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	豆腐味噌湯 中華豆腐(300g) 2盒 柴魚片(10g/包) 2包 味噌(140g*包) 1包 洋蔥(去皮) 0.3Kg	水果	醣類： 21.4 g 脂肪： 7.2 g 蛋白質： 21.5 g 熱量： 229大卡
11月28日星期五	地瓜飯(地瓜0.5K)	打拋豬肉 九層塔(兩) 1兩 粗絞肉*貴美M 1Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 0.8Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg	小瓜炒黑輪 小黃瓜 0.8Kg 美白菇 0.4Kg 黑輪切丁(KG*CAS) 0.4Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	蒜炒大白菜 大白菜(剖半) 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩 木耳絲 0.1Kg	山藥排骨湯 山藥(中丁) 0.8Kg 龍骨丁*泰安 0.3Kg	水果	醣類： 107.7 g 脂肪： 2.1 g 蛋白質： 25.1 g 熱量： 555大卡
11月29日星期六	西點餐盒						醣類： 446.9 g 脂肪： 136.9 g 蛋白質： 76.4 g 熱量： 3301大卡
餐數 25							
餐數 25							
餐數 25							
餐數 21							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期: 114/11/18

※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。

食譜設計小組：

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13週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
11月24日 星期一	紅燒蕃茄肉片麵		羊角麵包	低糖豆漿	熱量：374大卡 醣類：65.3 g 脂肪：5.9 g 蛋白質：15.4 g 膳食纖維：0.9 g 鈉：200.0mg 鈣：9.0mg
餐數 19	拉麵 1.1Kg 青蔥(兩) 1兩 牛蕃茄 0.7Kg 前腿肉片*米迪M 0.4Kg		羊角麵包(6入) 3包 羊角麵包(2入) 2組	低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	
11月25日 星期二	筍絲鹹粥		珍珠豆花		熱量：239大卡 醣類：52.7 g 脂肪：1.0 g 蛋白質：7.2 g 膳食纖維：0.2 g 鈉：7.0mg 鈣：2.6mg
餐數 19	鮮筍(切絲) 0.8Kg 肉絲*貴美M 0.4Kg 生香菇 0.2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg		豆花(2K*榮)盒L 2盒 二砂糖(0.6K*包) 1包 粉圓 0.4Kg		
11月26日 星期三	綠花椰菜貓耳朵		蔬菜煎餅	決明子茶	熱量：303大卡 醣類：55.8 g 脂肪：2.1 g 蛋白質：16.0 g 膳食纖維：1.6 g 鈉：27.6mg 鈣：30.4mg
餐數 19	冷凍青花菜(CAS) 0.8Kg 麵疙瘩 0.8Kg 粗絞肉*貴美M 0.4Kg 生香菇 0.2Kg		麵粉 0.6Kg 高麗菜 0.4Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg	決明子*南門 0.2Kg	
11月27日 星期四	貢丸雞絲麵		茶葉蛋	麥茶	熱量：307大卡 醣類：24.3 g 脂肪：16.8 g 蛋白質：15.9 g 膳食纖維：0.8 g 鈉：1128.1mg 鈣：51.2mg
餐數 19	雞絲麵(粒) 12粒 小白菜 0.4Kg 小貢丸(嘉楠) 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.4Kg		茶葉蛋 21個	麥茶(60g*包) 2包	
11月28日 星期五	青菜餛飩湯		玉米脆片	鮮奶	熱量：646大卡 醣類：117.9 g 脂肪：9.8 g 蛋白質：21.2 g 膳食纖維：1.2 g 鈉：89.4mg 鈣：189.0mg
餐數 19	桂冠小雲吞(12粒/盒) 4盒 油蔥酥(兩) 2兩 小白菜 0.4Kg 肉絲*貴美M 0.2Kg 金針菇 0.2Kg		玉米脆片(原味) 2盒	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
11月29日 星期六	紅豆小餐包	蔬果汁	蔬菜蔬打餅		熱量：646大卡 醣類：117.9 g 脂肪：9.8 g 蛋白質：21.2 g 膳食纖維：1.2 g 鈉：89.4mg 鈣：189.0mg
餐數 19	小紅豆餐包(35g*陳義發) 21個	100%波蜜蔬果汁 21個	蔬菜餅乾-中祥 2袋		

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：