

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14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
月							
日							
12月2日星期二	白米飯	鹽酥雞丁 鹽酥雞(咕咕雞)國產 1.5Kg 九層塔(兩) 1兩	家常豆腐 青蔥(兩) 1兩 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 粗絞肉*貴美M 0.4Kg 三色豆(CAS) 0.1Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg	炒小白菜 小白菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	海結玉米湯 冷凍玉米塊(CAS) 0.4Kg 海帶結 0.3Kg 龍骨丁*泰安 0.3Kg	甘露梨	醣類： 89.7 g 脂肪： 9.5 g 蛋白質： 23.6 g 熱量： 523大卡
餐數 26							
12月3日星期三	黃油麵(2.6K)	什錦炒麵 肉絲*貴美M 0.8Kg 高麗菜 0.5Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 木耳 0.1Kg 生香菇 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	玉米可樂餅 玉米可樂餅(30g*正點) 26個 玉米可樂餅(個*CAS)備品 6個	油菜 油菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	胡瓜貢丸湯 青蔥(兩) 1兩 胡瓜(中丁) 0.8Kg 小貢丸(嘉楠) 0.3Kg	香吉士	醣類： 117.6 g 脂肪： 18.3 g 蛋白質： 30.9 g 熱量： 759大卡
餐數 26							
12月4日星期四	小米飯(小米0.2K)	肉片燒豆包 肉片*貴美M 1Kg 青蔥(兩) 1兩 炸豆包切四丁*彰南N 0.8Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg	冬瓜燴魚丸 冬瓜(去皮去籽) 1Kg 蒜末(兩) 1兩 小魚丸 0.4Kg 鴻喜菇 0.2Kg	炒青江菜 青江菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	金針蛋花湯 乾金針花(兩) 1兩 薑絲(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.3Kg 龍骨丁*泰安 0.2Kg	蘋果	醣類： 96.2 g 脂肪： 6.6 g 蛋白質： 32.5 g 熱量： 572大卡
餐數 26							
12月5日星期五	地瓜飯(地瓜0.5K)	咖哩雞 清雞肉丁 1.1Kg 佛蒙特咖哩塊(230g*甜味) 1盒 馬鈴薯(去皮) 0.5Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg	干片四季豆 冷凍四季豆 1Kg 豆干片*榮洲L 0.5Kg 秀珍菇 0.3Kg	韭香銀芽 豆芽菜 1.2Kg 韭菜(兩) 1兩 木耳絲 0.1Kg	鮮筍排骨湯 非基改豆皮(條) 1條 薑絲(兩) 1兩 鮮筍(切片) 0.8Kg 龍骨丁*泰安 0.3Kg	火龍果	醣類： 101.4 g 脂肪： 4.2 g 蛋白質： 21.4 g 熱量： 533大卡
餐數 26							

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14週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
月					
日					
星期					
二					
餐數					
20					
12月2日	南洋肉骨茶麵 好勁道月雞麵條(300g*包) 3包 肉骨茶包 1包 高麗菜(去心) 0.3Kg 前腿肉絲*米迪M 0.2Kg 生香菇 0.1Kg		臘八粥 桂圓肉-兩 1兩 紅豆O 0.3Kg 紫米O 0.3Kg 花豆 0.2Kg 綠豆O 0.2Kg		熱量： 310大卡 醣類： 60.1 g 脂肪： 1.2 g 蛋白質： 15.6 g 膳食纖維： 4.8 g 鈉： 6.5mg 鈣： 48.6mg
12月3日	珍珠丸子 白珍珠丸(個) 22個 紫米珍珠丸(個) 22個	青菜豆腐湯 中華豆腐(300g) 2盒 小白菜 0.4Kg	黑糖銀絲卷 沖繩小銀絲卷40g*奇美 22個	鮮奶 全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	熱量： 338大卡 醣類： 44.9 g 脂肪： 11.7 g 蛋白質： 13.8 g 膳食纖維： 1.5 g 鈉： 326.1mg 鈣： 189.4mg
12月4日	當歸雞肉冬粉 當歸(兩) 1兩 薑片(兩) 1兩 高麗菜 0.5Kg 清雞肉丁 0.5Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.4Kg		黑糖薑汁湯圓 紅棗(兩) 1兩 桂冠紅白小湯圓(0.6k) 1包 黑糖(450g*包) 1包 桂圓肉-KG 0.1Kg 薑片 0.1Kg		熱量： 231大卡 醣類： 53.7 g 脂肪： 1.5 g 蛋白質： 1.7 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 5.7mg 鈣： 14.3mg
12月5日	皮蛋瘦肉粥 皮蛋(個)G 3個 鹹蛋(個)G 3個 玉米粒罐頭(340g*牛頭) 1罐 肉絲*貴美M 0.3Kg 鴻喜菇 0.2Kg 雞蛋(kg)G 0.1Kg		蘋果派 蘋果派(國產) 22條	燕麥奶 桂格燕麥奶(920ml*瓶) 3瓶	熱量： 257大卡 醣類： 28.6 g 脂肪： 10.1 g 蛋白質： 13.5 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 126.8mg 鈣： 156.5mg
餐數					
20					

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：