

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15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
12月8日星期一	白米飯	紅燒肉丁	麻婆針菇冬粉	蒜香白花菜	味噌小魚湯	甘露梨	醣類： 105.0 g 脂肪： 5.6 g 蛋白質： 32.2 g 熱量： 582大卡
餐數 26		前腿肉丁*貴美M 1.2Kg 白蘿蔔 0.4Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 小小豆輪 0.1Kg	冬粉(Kg*小捆) 0.4Kg 金針菇 0.4Kg 洋蔥 0.3Kg 高麗菜(去心) 0.3Kg 粗絞肉*貴美M 0.3Kg	冷凍白花菜(CAS) 1.6Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.2Kg	小魚干(兩) 1兩 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 味噌(140g*包) 1包		
12月9日星期二	燕麥飯(燕麥0.2K)	無骨香雞排	玉米炒蛋	炒高麗菜	榨菜肉絲湯	火龍果	醣類： 25.0 g 脂肪： 11.0 g 蛋白質： 13.8 g 熱量： 252大卡
餐數 26		無骨香雞排(100片*片)60g 28片	雞蛋(kg)G 1.2Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg 洋蔥(中丁) 0.2Kg	高麗菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	肉絲*貴美M 0.4Kg 龍骨丁*泰安 0.3Kg 榨菜絲(醃) 0.2Kg		
12月10日星期三	烏龍麵(2.5K)	什錦炒烏龍	黑米糕捲	炒蚵白菜	綜合火鍋湯	香吉士	醣類： 75.1 g 脂肪： 20.1 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 570大卡
餐數 26		肉絲*貴美M 0.8Kg 高麗菜 0.8Kg 生香菇 0.3Kg 魚板片(國產) 0.3Kg 毛豆仁 0.2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	黑米糕捲(個) 28個	蚵仔白菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	白蘿蔔(中丁) 0.5Kg 凍豆腐(大丁*榮)L 0.5Kg 龍骨丁*泰安 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 非基改豆皮角 0.1Kg		
12月11日星期四	白米飯	蔥爆豬肉	嫩炒海帶根	炒小白菜	冬瓜排骨湯	柳丁	醣類： 99.0 g 脂肪： 3.4 g 蛋白質： 26.2 g 熱量： 530大卡
餐數 26		肉片*貴美M 1.3Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	海帶根 1.2Kg 粗豆干絲(Kg*榮)L 0.4Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	小白菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	冬瓜(去皮剖半) 0.8Kg 龍骨丁*泰安 0.3Kg		
12月12日星期五	地瓜飯(地瓜0.5K)	鹹水雞	肉燥油腐	炒青江菜	蘿蔔排骨湯	蘋果	醣類： 98.1 g 脂肪： 3.6 g 蛋白質： 24.3 g 熱量： 529大卡
餐數 26		清雞肉丁 1.3Kg 冷凍青花菜(CAS) 0.6Kg 冷凍玉米筍(片) 0.3Kg	油蔥酥(120g) 1包 粗絞肉*貴美M 1Kg 小四角油豆腐丁(Kg*榮)L 0.4Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg	青江菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	白蘿蔔(去皮-剖半) 0.8Kg 龍骨丁*泰安 0.3Kg		

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15週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
12月8日星期一	餛飩湯		銀絲卷	低糖豆漿	熱量：319大卡 醣類：60.4 g 脂肪：3.7 g 蛋白質：11.8 g 膳食纖維：1.1 g 鈉：87.4mg 鈣：22.2mg
餐數20	桂冠小雲吞(12粒/盒) 4盒 油蔥酥(兩) 1兩 高麗菜 0.4Kg 杏鮑菇(頭*kg) 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg		小銀絲卷(40g*大家) 22個	低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	
12月9日星期二	紅燒烏龍麵		煎蛋吐司	麥茶	熱量：228大卡 醣類：32.4 g 脂肪：5.6 g 蛋白質：12.3 g 膳食纖維：1.1 g 鈉：184.5mg 鈣：32.4mg
餐數20	小烏龍麵 1.3Kg 小白菜 0.3Kg 牛蕃茄 0.3Kg 肉片*貴美M 0.3Kg		雞蛋(粒)G 11粒 白吐司(大)20片/條 1條	麥茶(60g*包) 1包	
12月10日星期三	小籠包	玉米蛋花湯	紅豆沙牛奶		熱量：608大卡 醣類：102.3 g 脂肪：16.3 g 蛋白質：15.7 g 膳食纖維：2.9 g 鈉：126.7mg 鈣：131.4mg
餐數20	小籠湯包(個*永丞) 44個	玉米粒(Q) 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg	全脂鮮乳(老媽936) 2瓶 二砂糖(1Kg*包) 1包 紅豆O 0.4Kg		
12月11日星期四	什錦雞絲麵		關東煮		熱量：260大卡 醣類：17.9 g 脂肪：14.3 g 蛋白質：15.7 g 膳食纖維：1.2 g 鈉：805.4mg 鈣：81.3mg
餐數20	雞絲麵(粒) 7粒 雞蛋(kg)G 0.4Kg 小白菜(切段) 0.3Kg 肉絲*貴美M 0.2Kg 貢丸(切片*台灣) 0.2Kg		小虱目魚丸(Q) 0.7Kg 冷凍玉米塊(CAS) 0.7Kg 凍豆腐(大丁*榮)L 0.3Kg 白蘿蔔 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg		
12月12日星期五	山藥枸杞粥		中華愛玉		熱量：70大卡 醣類：9.6 g 脂肪：1.6 g 蛋白質：5.1 g 膳食纖維：0.8 g 鈉：35.1mg 鈣：3.2mg
餐數20	枸杞(兩) 1兩 山藥(小丁) 0.7Kg 肉絲*貴美M 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 秀珍菇 0.2Kg		中華愛玉(150g*盒) 22盒		

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：