

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16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15日 星期一	白米飯	家鄉滷肉 前腿肉丁*貴美M 1.3Kg 海帶結 0.4Kg 白蘿蔔 0.3Kg	田園玉米 玉米粒(Q) 0.9Kg 馬鈴薯 0.5Kg 粗絞肉*貴美M 0.3Kg 毛豆仁 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	蒜炒大白菜 大白菜(去心) 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 木耳絲 0.1Kg	菇菇湯 金針菇 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.4Kg 生香菇 0.2Kg	香吉士	醣類： 129.3 g 脂肪： 14.7 g 蛋白質： 36.0 g 熱量： 803大卡
餐數 26							
12月16日 星期二	糙米飯(0.2K)	瓜仔肉 粗絞肉*貴美M 1.3Kg 碎瓜 0.1Kg	黃瓜什錦 小黃瓜 1.1Kg 肉絲*貴美M 0.3Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3Kg 生香菇 0.1Kg	蒜香高麗菜 高麗菜 1.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	結頭菜排骨湯 結頭菜(去皮) 0.8Kg 龍骨丁*泰安 0.3Kg	香蕉	醣類： 59.3 g 脂肪： 1.3 g 蛋白質： 22.5 g 熱量： 339大卡
餐數 26							
12月17日 星期三	湯麵(黃油麵2.6K)	肉羹麵 赤肉羹(裕興) 0.8Kg 大白菜(切片) 0.7Kg 雞蛋(kg)G 0.4Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	章魚燒 章魚燒(粒) 28粒 柴魚片(10g/包) 2包 照燒醬(260g) 1罐	炒青江菜 青江菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩		柳丁	醣類： 94.4 g 脂肪： 13.2 g 蛋白質： 26.7 g 熱量： 602大卡
餐數 26							
12月18日 星期四	白米飯	馬鈴薯燉肉 前腿肉丁*貴美M 1.3Kg 馬鈴薯 0.4Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg	鮮菇豆腐 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 粗絞肉*貴美M 0.4Kg 毛豆仁 0.1Kg 生香菇 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	炒小白菜 小白菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔(去皮) 0.4Kg 冷凍玉米塊(CAS) 0.4Kg 龍骨丁*泰安 0.3Kg	蘋果	醣類： 99.7 g 脂肪： 2.2 g 蛋白質： 30.6 g 熱量： 549大卡
餐數 26							
12月19日 星期五	地瓜飯(地瓜0.5K)	三杯雞 清雞肉丁 1.3Kg 九層塔(兩) 1兩 蒜仁(兩) 1兩 薑片(兩) 1兩 米血切丁(CAS) 0.4Kg	回鍋干片 高麗菜 0.8Kg 豆干片*榮洲L 0.5Kg 肉片*貴美M 0.4Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg	炒蚵白菜 蚵仔白菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	紫菜魚丸湯 乾海芽(兩) 1兩 小虱目魚丸(Q) 0.4Kg	百香果	醣類： 97.4 g 脂肪： 7.6 g 蛋白質： 26.5 g 熱量： 568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16週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
12月15日 星期一	芋頭香菇米粉湯		鮪魚蛋餅	鮮奶	熱量：311大卡 醣類：34.7 g 脂肪：13.0 g 蛋白質：14.2 g 膳食纖維：0.9 g 鈉：158.5mg 鈣：171.2mg
餐數 20	芹菜珠(兩) 1兩 新鮮芋頭(大丁) 0.5Kg 米粉 0.4Kg 肉絲*貴美M 0.3Kg 生香菇(切) 0.2Kg		蛋餅皮(張) 11張 雞蛋(粒)G 11粒 鮪魚罐頭(185g*罐)遠洋 2罐	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
12月16日 星期二	蘑菇鐵板麵		醬燒包	米漿	熱量：641大卡 醣類：106.5 g 脂肪：13.5 g 蛋白質：23.2 g 膳食纖維：0.7 g 鈉：131.4mg 鈣：12.0mg
餐數 20	黃油麵 1.1Kg 蘑菇醬(300g*罐) 1罐 粗絞肉*貴美M 0.5Kg 三色豆(CAS) 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg		醬燒包(100g*桂冠) 22個	米漿(936ml*光泉) 3瓶	
12月17日 星期三	蔥肉餡餅	海芽豆腐湯	冰心地瓜	麥茶	熱量：118大卡 醣類：25.5 g 脂肪：1.1 g 蛋白質：2.1 g 膳食纖維：0.0 g 鈉：0.5mg 鈣：0.0mg
餐數 20	蔥肉餡餅(40g*桂冠) 22個	中華豆腐(300g) 2盒 乾海芽(兩) 1兩	冰心地瓜(條) 22條	麥茶(60g*包) 1包	
12月18日 星期四	菜豆吻魚鹹粥		冬至八寶湯圓		熱量：401大卡 醣類：84.1 g 脂肪：2.3 g 蛋白質：13.0 g 膳食纖維：4.9 g 鈉：31.9mg 鈣：58.8mg
餐數 20	冷凍四季豆 0.5Kg 高麗菜 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.4Kg 吻仔魚(KG**) 0.2Kg		二砂糖(1Kg*包) 1包 紅豆O 0.3Kg 紫米O 0.3Kg 花豆 0.2Kg 綠豆O 0.2Kg		
12月19日 星期五	枸杞雞蛋麵線		胖胖果	冬瓜山粉圓	熱量：614大卡 醣類：103.4 g 脂肪：17.1 g 蛋白質：13.1 g 膳食纖維：0.7 g 鈉：1156.6mg 鈣：24.8mg
餐數 20	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(去心) 0.3Kg		胖胖果(個) 44個	冬瓜糖塊 1個 山粉圓 0.1Kg	

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：