

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17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22日星期一	白米飯	花瓜燒雞 清雞肉丁(Q) 1.3Kg 乾香菇朵(兩) 1兩 彩椒 0.3Kg 花瓜片(醃) 0.2Kg 栗子 0.1Kg	竹筍炒肉絲 桂竹筍(切段) 1.1Kg 肉絲*貴美M 0.4Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 木耳 0.1Kg	韭香銀芽 豆芽菜 1.3Kg 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	蘋果	醣類： 94.8 g 脂肪： 2.7 g 蛋白質： 23.5 g 熱量： 499大卡
餐數 27							
12月23日星期二	白米飯	魯雞排 雞排(TS5*Q) 29片 滷包 1個	冬瓜封肉 冬瓜 1Kg 粗絞肉*貴美M 0.5Kg 杏鮑菇(頭切塊) 0.4Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	炒青江菜 青江菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	海結玉米湯 冷凍玉米塊(CAS) 0.5Kg 海帶結 0.3Kg 龍骨丁*泰安 0.3Kg	香蕉	醣類： 96.6 g 脂肪： 14.9 g 蛋白質： 39.4 g 熱量： 687大卡
餐數 27							
12月24日星期三	義大利麵(白油麵2.6K)	白醬燉雞義大利麵 白醬料理塊 1盒 洋菇罐頭(425g*罐) 1罐 蕃茄丁罐頭(400g*罐) 1罐 清雞肉丁(Q) 0.8Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg	麥克雞塊 麥克雞塊(個) 58個	油菜 油菜 1.3Kg 蒜末(兩) 1兩	羅宋湯 馬鈴薯 0.4Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 0.3Kg 肉絲*貴美M 0.2Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg 龍骨丁*泰安 0.2Kg	柳丁	醣類： 54.0 g 脂肪： 8.0 g 蛋白質： 19.1 g 熱量： 358大卡
月 日							
餐數 27							
12月26日星期五	地瓜飯(地瓜0.5K)	壽喜燒肉 肉片*貴美M 1.3Kg 大白菜(剖半) 0.5Kg 金針菇 0.4Kg 洋蔥(去皮) 0.4Kg	豬茸玉米 玉米粒(Q) 1.1Kg 粗絞肉*貴美M 0.6Kg 毛豆仁 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	蒜香高麗菜 高麗菜 1.3Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	牛蒡排骨湯 枸杞(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 新鮮牛蒡 0.7Kg 龍骨丁*泰安 0.3Kg	雪梨	醣類： 106.1 g 脂肪： 2.4 g 蛋白質： 29.5 g 熱量： 568大卡
餐數 27							

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17週食譜設計-點

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
12月22日星期一	寧波年糕瘦肉湯		葡萄乾吐司	桂圓紅棗茶	熱量：526大卡
餐數20	韓國年糕條(500g*包) 2包 高麗菜(切片) 0.5Kg 粗絞肉*貴美M 0.5Kg 金針菇 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg		葡萄乾吐司(大)20片/條 1條 葡萄乾吐司(小)10片/條 1條	紅棗(兩) 1兩 桂圓肉-KG 0.1Kg	醣類：65.5 g 脂肪：22.2 g 蛋白質：16.9 g 膳食纖維：0.8 g 鈉：8.1mg 鈣：14.5mg
12月23日星期二	滑蛋雞絲麵		黃金布丁		熱量：218大卡
餐數20	雞絲麵(粒) 5粒 柴魚片(10g/包) 1包 高麗菜(剖半) 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 小虱目魚丸(Q) 0.2Kg 生香菇 0.2Kg		福樂黃金布丁 22個		醣類：26.6 g 脂肪：9.2 g 蛋白質：7.8 g 膳食纖維：0.5 g 鈉：452.6mg 鈣：21.2mg
12月24日星期三	燒賣	味噌豆腐蛋花湯	聖誕捲	低糖豆漿	熱量：364大卡
餐數20	翡翠燒賣(20g*個) 22個 鮮肉燒賣(20g*個) 22個	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 味噌(140g*包) 1包 雞蛋(kg)G 0.3Kg	草莓銀絲卷(25g*) 44個	低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	醣類：51.2 g 脂肪：10.0 g 蛋白質：17.7 g 膳食纖維：1.1 g 鈉：137.1mg 鈣：23.3mg
月					
日					
12月26日星期五	蔬菜什錦粥		黑糖珍珠撞奶		熱量：271大卡
餐數20	雞蛋(kg)G 0.4Kg 高麗菜 0.3Kg 粗絞肉*貴美M 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.1Kg 生香菇 0.1Kg		全脂鮮乳(老媽936) 3瓶 黑糖(450g*包) 1包 粉圓 0.4Kg		醣類：40.9 g 脂肪：7.1 g 蛋白質：11.5 g 膳食纖維：0.3 g 鈉：113.6mg 鈣：168.6mg

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：