

# 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 114學年度第二學期第7週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析																				
3月23日 星期一	<b>珍珠丸子</b>	<b>青菜豆腐湯</b>	<b>胡蘿蔔吐司</b>																				
	白珍珠丸(個) 24個 紫米珍珠丸(個) 24個	中華豆腐(300g) 2盒 小白菜 0.5Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	胡蘿蔔吐司(大)20片/條 1條 胡蘿蔔吐司(小)10片/條 1條																				
餐數 22		<b>低糖豆漿</b>	低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐																				
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 25%;">熱量：</td> <td style="width: 25%;">433大卡</td> <td style="width: 40%;">醣類：</td> <td style="width: 10%;">59.5 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂肪：</td> <td>15.7 g</td> <td>蛋白質：</td> <td>14.4 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>膳食纖維：</td> <td>2.0 g</td> <td>鈉：</td> <td>208.9mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>鈣：</td> <td>39.6mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					熱量：	433大卡	醣類：	59.5 g		脂肪：	15.7 g	蛋白質：	14.4 g		膳食纖維：	2.0 g	鈉：	208.9mg		鈣：	39.6mg		
	熱量：	433大卡	醣類：	59.5 g																			
	脂肪：	15.7 g	蛋白質：	14.4 g																			
	膳食纖維：	2.0 g	鈉：	208.9mg																			
	鈣：	39.6mg																					
3月24日 星期二	<b>熟水餃</b>	<b>玉米蛋花湯</b>	<b>冬瓜山粉圓</b>																				
	熟水餃(個*奇美味你好) 72個	玉米粒(Q) 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg	冬瓜糖塊 1個 山粉圓 0.1Kg																				
餐數 22			<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 25%;">熱量：</td> <td style="width: 25%;">258大卡</td> <td style="width: 40%;">醣類：</td> <td style="width: 10%;">43.7 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂肪：</td> <td>6.5 g</td> <td>蛋白質：</td> <td>6.4 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>膳食纖維：</td> <td>0.4 g</td> <td>鈉：</td> <td>62.9mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>鈣：</td> <td>7.1mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		熱量：	258大卡	醣類：	43.7 g		脂肪：	6.5 g	蛋白質：	6.4 g		膳食纖維：	0.4 g	鈉：	62.9mg		鈣：	7.1mg		
	熱量：	258大卡	醣類：	43.7 g																			
	脂肪：	6.5 g	蛋白質：	6.4 g																			
	膳食纖維：	0.4 g	鈉：	62.9mg																			
	鈣：	7.1mg																					
3月25日 星期三	<b>美味關東煮</b>		<b>玉米脆片</b>																				
	白蘿蔔(去皮-剖半) 0.8Kg 冷凍玉米塊(CAS) 0.8Kg 米血切丁(CAS) 0.5Kg 杏鮑菇(切塊) 0.2Kg		玉米脆片(原味) 2盒																				
餐數 22			<b>鮮奶</b>																				
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 25%;">熱量：</td> <td style="width: 25%;">457大卡</td> <td style="width: 40%;">醣類：</td> <td style="width: 10%;">78.5 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂肪：</td> <td>7.9 g</td> <td>蛋白質：</td> <td>17.2 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>膳食纖維：</td> <td>0.0 g</td> <td>鈉：</td> <td>68.9mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>鈣：</td> <td>141.7mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					熱量：	457大卡	醣類：	78.5 g		脂肪：	7.9 g	蛋白質：	17.2 g		膳食纖維：	0.0 g	鈉：	68.9mg		鈣：	141.7mg		
	熱量：	457大卡	醣類：	78.5 g																			
	脂肪：	7.9 g	蛋白質：	17.2 g																			
	膳食纖維：	0.0 g	鈉：	68.9mg																			
	鈣：	141.7mg																					
3月26日 星期四	<b>鮮肉包</b>	<b>米漿</b>	<b>暖心紅豆湯</b>																				
	醬燒小肉包(30g*桂冠) 24個	米漿(936ml*光泉) 3瓶	紅豆O 0.4Kg QQ 0.3Kg																				
餐數 22			<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 25%;">熱量：</td> <td style="width: 25%;">260大卡</td> <td style="width: 40%;">醣類：</td> <td style="width: 10%;">41.9 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂肪：</td> <td>6.4 g</td> <td>蛋白質：</td> <td>9.4 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>膳食纖維：</td> <td>2.2 g</td> <td>鈉：</td> <td>0.5mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>鈣：</td> <td>20.9mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		熱量：	260大卡	醣類：	41.9 g		脂肪：	6.4 g	蛋白質：	9.4 g		膳食纖維：	2.2 g	鈉：	0.5mg		鈣：	20.9mg		
	熱量：	260大卡	醣類：	41.9 g																			
	脂肪：	6.4 g	蛋白質：	9.4 g																			
	膳食纖維：	2.2 g	鈉：	0.5mg																			
	鈣：	20.9mg																					
3月27日 星期五	<b>鮭魚聰明粥</b>		<b>黃金布丁</b>																				
	小鮭魚罐頭(185g*罐) 1罐 玉米粒罐-小 1罐 雞蛋(kg)G 0.4Kg 三色豆(CAS) 0.2Kg 肉鬆(kg) 0.1Kg		福樂黃金布丁 24個																				
餐數 22			<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 10%;"></td> <td style="width: 25%;">熱量：</td> <td style="width: 25%;">196大卡</td> <td style="width: 40%;">醣類：</td> <td style="width: 10%;">23.4 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂肪：</td> <td>8.2 g</td> <td>蛋白質：</td> <td>7.5 g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>膳食纖維：</td> <td>0.2 g</td> <td>鈉：</td> <td>92.6mg</td> </tr> <tr> <td></td> <td>鈣：</td> <td>8.3mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		熱量：	196大卡	醣類：	23.4 g		脂肪：	8.2 g	蛋白質：	7.5 g		膳食纖維：	0.2 g	鈉：	92.6mg		鈣：	8.3mg		
	熱量：	196大卡	醣類：	23.4 g																			
	脂肪：	8.2 g	蛋白質：	7.5 g																			
	膳食纖維：	0.2 g	鈉：	92.6mg																			
	鈣：	8.3mg																					

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：

大城國民小學附設幼兒園 第七週午餐熟食菜單

日期	星期	午餐
3月23日	一	白米飯、烤生鮮豬排、蘑菇拌飯豆腐、履歷油菜、蘿蔔排骨湯
3月24日	二	地瓜飯、爆炒鹹豬肉、部隊春川炒雞、有機蚵白菜、冬瓜山粉圓
3月25日	三	白米飯、烤雞排、醬燒豬柳炒乾片、履歷福山萵苣、玉米蛋花湯
3月26日	四	小米飯、炸水鯊片、咖哩雞、高麗菜、酸辣湯
3月27日	五	白米飯、茄汁燒雞、奶香七彩通心麵、履歷青江菜、海芽蛋花湯