

Q003 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 113學年度第一學期第3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							
月 日							
9月11日 星期三	白油麵(3.5K)	茄汁肉醬麵 洋菇罐頭(425g*罐) 1罐 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg 玉米粒(Q) 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	麥克雞塊 麥克雞塊(個) 60個	炒銀芽 豆芽菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 韭菜 0.1Kg	冬瓜針菇湯 冬瓜(中丁) 1Kg 中骨*陸輝 0.2Kg 金針菇 0.1Kg		醣類： 56.4 g 脂肪： 8.3 g 蛋白質： 22.8 g 熱量： 365大卡
9月12日 星期四	地瓜飯(地瓜0.3K)	蔥燒雞 豬腿(骨腿丁) 2Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 青蔥 0.1Kg	蝦香蒲瓜 蒲瓜(切絲) 1.8Kg 蝦皮(兩) 1兩 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg	炒蚵白菜 蚵仔白菜 1.2Kg 薑絲(兩) 1兩	味噌豆腐湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 味噌(140g*包) 1包 柴魚片(10g/包) 1包		醣類： 9.9 g 脂肪： 8.1 g 蛋白質： 19.7 g 熱量： 194大卡
9月13日 星期五	白米飯	豆輪肉燥 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.4Kg 小小豆輪 0.3Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg	洋蔥炒蛋 雞蛋(kg)G 1.4Kg 洋蔥(去皮) 0.6Kg	炒高麗菜 高麗菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔(中丁) 1Kg 小貢丸(嘉楠) 0.4Kg		醣類： 74.1 g 脂肪： 14.3 g 蛋白質： 31.9 g 熱量： 524大卡

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

設計

午餐秘書：

校長：

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 113學年度第一學期第3週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
9月9日 星期一	紅豆包	豆漿	米苔目粉圓湯	蘋果	熱量：359大卡 醣類：80.9 g 脂肪：2.8 g 蛋白質：5.2 g 膳食纖維：3.5 g 鈉：47.7mg 鈣：13.4mg
餐數 23	桂冠小紅豆包(30g) 23粒	豆漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶	二砂糖(1Kg*包) 1包	蘋果(#150*粒) 13粒	
	桂冠小紅豆包(30g)備品 2粒	無糖豆漿(936ml*光泉) 1罐	米苔目(甜)盛家 0.5Kg 粉圓 0.3Kg		
9月10日 星期二	小肉圓	鮮奶	愛玉甜湯	奇異果	熱量：472大卡 醣類：105.2 g 脂肪：1.6 g 蛋白質：11.1 g 膳食纖維：0.1 g 鈉：0.4mg 鈣：2.3mg
餐數 23	肉圓(50g*奇津) 23個	一番鮮鮮奶(930ml*福樂) 3瓶	檸檬(國產) 2粒	奇異果(個*西螺)\$代 13個	
	肉圓(50g*備品*奇津) 2個		二砂糖(0.6K*包) 1包 愛玉(2K*包)榮L 1包		
9月11日 星期三	南瓜雜糧饅頭	豆米漿	桂圓紅棗銀耳湯	香蕉	熱量：382大卡 醣類：88.3 g 脂肪：2.2 g 蛋白質：4.9 g 膳食纖維：1.7 g 鈉：66.3mg 鈣：13.1mg
餐數 23	南瓜雜糧小饅頭(30/巧好) 23個	米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶	二砂糖(1Kg*包) 1包	香蕉(條) 13條	
	南瓜雜糧小饅頭(30/巧好備 2個	低糖豆漿(936ml*光泉) 1罐	紅棗 0.1Kg 桂圓肉-KG 0.1Kg 乾白木耳 0.1Kg		
9月12日 星期四	葡萄餐包	優酪乳	紅豆紫米湯	甜橙	熱量：517大卡 醣類：92.4 g 脂肪：11.9 g 蛋白質：11.7 g 膳食纖維：1.9 g 鈉：102.5mg 鈣：67.9mg
餐數 23	小葡萄餐包(30g*陳義發) 23個	AB優酪乳(1830ml*統一) 1瓶	二砂糖(0.6K*包) 1包	甜橙(個) 13個	
	小葡萄餐包(30g*陳義發)備 2個	AB優酪乳(902ml*統一) 1瓶	紅豆O 0.3Kg 紫米O 0.3Kg		
9月13日 星期五	肉包	豆米漿	黑糖仙草蜜	火龍果	熱量：254大卡 醣類：50.1 g 脂肪：4.5 g 蛋白質：4.5 g 膳食纖維：0.6 g 鈉：1.7mg 鈣：3.5mg
餐數 23	醬燒小肉包(30g*桂冠) 23個	米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶	仙草凍(2k*包)榮L 1包	火龍果(個) 7個	
	醬燒小肉包(30g*桂冠)備 2個	低糖豆漿(936ml*光泉) 1罐	黑糖(450g*包) 1包		

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」：易引起過敏的食物有-甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計：

午餐秘書：

校長：