

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5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
9月23日 星期一	白米飯	京醬肉絲 前腿肉絲*米迪M 1.5Kg 非基改甜麵醬(150g)N 1包 洋蔥(切絲) 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 青蔥(切段) 0.1Kg	冬瓜甕 冬瓜(大丁) 1.5Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3Kg 生香菇 0.2Kg 小小豆輪 0.1Kg	炒青江菜 青江菜(切段) 1.2Kg 薑絲(兩) 1兩	雙色蘿蔔湯 芹菜珠(兩) 1兩 白蘿蔔(中丁) 0.5Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.5Kg 大骨*米迪M 0.3Kg		醣類： 64.2 g 脂肪： 5.2 g 蛋白質： 22.2 g 熱量： 376大卡
餐數 29							
9月24日 星期二	糙米飯(糙米0.2K)	滷翅小腿 翅小腿(支) 29支 翅小腿(支)備品 2支 滷包 1個	洋蔥炒蛋 雞蛋(kg)G 1.5Kg 洋蔥(粗絲) 0.7Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	彩繪銀芽 豆芽菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 韭菜 0.1Kg	蔬菜豆腐湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 薑絲(兩) 1兩 小白菜(切段) 0.3Kg		醣類： 65.5 g 脂肪： 13.3 g 蛋白質： 23.0 g 熱量： 466大卡
餐數 29							
9月25日 星期三	米粉	米粉羹 米粉 1.2Kg 柴魚片(10g/包) 1包 雞蛋(kg)G 1Kg 大白菜(切片) 0.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	滷貢丸 貢丸(慶豐) 1Kg 滷包 1個	炒小白菜 小白菜(切段) 1.2Kg 薑絲(兩) 1兩			醣類： 48.3 g 脂肪： 9.7 g 蛋白質： 13.9 g 熱量： 333大卡
餐數 29							
9月26日 星期四	地瓜飯(地瓜0.3K)	香酥魚塊 風味魚塊(條*海寶)Q 58條 風味魚塊(條*海寶)備品Q 4條	麻婆豆腐 豆瓣醬(哈哈*450g) 1瓶 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 三色豆(CAS) 0.1Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜(切片) 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	海芽味噌湯 柴魚片(10g/包) 1包 青蔥珠(兩) 1兩 乾海芽(兩) 1兩 味噌(140g*包) 0包		醣類： 9.4 g 脂肪： 1.8 g 蛋白質： 5.6 g 熱量： 69大卡
餐數 29							
9月27日 星期五	燕麥飯(燕麥庫存)	海結肉燥 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.5Kg 海帶結 0.5Kg 青蔥(珠) 0.1Kg	鮮蔬小黃瓜 小黃瓜(切片) 0.6Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg	炒空心菜 空心菜(切段) 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔(大丁) 1Kg 芹菜珠(兩) 1兩 小貢丸(嘉楠) 0.3Kg		醣類： 67.4 g 脂肪： 4.9 g 蛋白質： 22.9 g 熱量： 363大卡
餐數 29							

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5週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
9月23日 星期一	滑蛋玉米粥	無籽葡萄	水煮玉米	豆漿	熱量：163大卡 醣類：22.3 g 脂肪：5.2 g 蛋白質：7.8 g 膳食纖維：2.7 g 鈉：74.4mg 鈣：18.0mg
餐數 24	雞蛋(kg)G 0.7Kg 玉米粒(Q) 0Kg	無籽葡萄 1Kg	新鮮玉米(切1/2*條) 24條 新鮮玉米(切1/2*條)備 2條	低糖豆漿(936ml*光泉) 1罐 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶	
9月24日 星期二	什錦烏龍麵		地瓜芋圓湯	珍珠柑	熱量：428大卡 醣類：68.5 g 脂肪：12.3 g 蛋白質：11.9 g 膳食纖維：0.8 g 鈉：95.6mg 鈣：27.1mg
餐數 24	小烏龍麵(盛家) 1.5Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 肉羹(慶豐) 0.3Kg 金針菇 0.1Kg		地瓜圓(600g*包) 1包 芋圓(600g*包) 1包 二砂糖(0.6K*包) 0包	珍珠柑(個*大里)D 24個 珍珠柑(個*大里)備品D 2個	
9月25日 星期三	蘿蔔糕	海芽味噌湯	芝麻包鮮奶	香蕉	熱量：418大卡 醣類：78.8 g 脂肪：9.1 g 蛋白質：7.7 g 膳食纖維：2.2 g 鈉：288.9mg 鈣：137.9mg
餐數 24	禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 24片 禎祥蘿蔔糕(80g*片)備 2片	中華豆腐(300g) 2盒 乾海芽(兩) 1兩 味噌(140g*包) 0包	桂冠芝麻包(30g*粒) 24粒 全脂鮮乳(老媽936) 3瓶 桂冠芝麻包(30g*粒)備品 2粒	香蕉(條) 24條 香蕉(條)*備 2條	
9月26日 星期四	香鬆拌飯	貢丸湯	蜂蜜檸檬愛玉	奇異果	熱量：300大卡 醣類：46.9 g 脂肪：8.5 g 蛋白質：11.2 g 膳食纖維：2.0 g 鈉：224.2mg 鈣：33.3mg
餐數 24	味島香鬆(50g*包)分裝 2包 肉鬆(300g*包)分 1包 雞蛋(kg)G 0.5Kg 玉米粒(Q) 0Kg	小貢丸(嘉楠) 0.5Kg	檸檬(國產) 2粒 愛玉(2K*包)榮L 1包 蜂蜜(小) 1瓶	奇異果 20個	
9月27日 星期五	水餃	蛋花湯	葡萄乾吐鮮奶	蘋果	熱量：504大卡 醣類：62.5 g 脂肪：21.7 g 蛋白質：16.3 g 膳食纖維：1.3 g 鈉：112.3mg 鈣：182.2mg
餐數 24	熟水餃(個*奇美味你好) 48個 熟水餃(備品*奇美味你好) 4個	青蔥(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.5Kg	全脂鮮乳(老媽936) 4瓶 葡萄乾吐司(大)20片/條 1條 葡萄乾吐司(小)10片/條 1條	蘋果(#135*粒) 13粒	

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：