

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6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30日星期一	白米飯	茄汁肉片 前腿肉片*米迪M 1.2Kg 鳳梨罐頭(227g*罐) 1罐 蕃茄醬(300g*罐) 1罐 洋蔥(中丁) 0.4Kg 胡蘿蔔(切片) 0.2Kg 青蔥(切段) 0.1Kg	日式蒸蛋 雞蛋(kg)G 1.5Kg 柴魚片(10g/包) 1包 玉米粒(Q) 0Kg	炒小白菜 小白菜(切段) 1.2Kg 薑絲(兩) 1兩	筍片大骨湯 鮮筍(切片) 1Kg 大骨*米迪M 0.4Kg	無籽葡萄	醣類： 96.6 g 脂肪： 6.7 g 蛋白質： 27.7 g 熱量： 562大卡
餐數 30							
10月1日星期二	糙米飯(庫)	鹽酥雞丁 鹽酥雞(咕咕雞) 2Kg 九層塔(兩) 1兩	魚香豆腐 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	炒青花菜 冷凍青花菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩	什錦羹湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 脆筍絲(醃) 0.1Kg	香吉士	醣類： 98.7 g 脂肪： 11.5 g 蛋白質： 30.2 g 熱量： 619大卡
餐數 30							
10月2日星期三	燴飯	沙茶豬肉燴飯 前腿肉絲*米迪M 1.2Kg 沙茶醬(127g*玻*牛) 1罐 生香菇(切) 0.2Kg 洋蔥(粗絲) 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	滷蛋 滷蛋(粒) 30個 滷蛋(粒*備品) 2粒 滷包 1個	炒大陸妹 大陸妹(切段) 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩	日式味噌湯 青蔥珠(兩) 1兩 柴魚片(10g/包) 1包 白蘿蔔(中丁) 0.5Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.2Kg 海帶結 0.2Kg 味噌(140g*包) 0包	香蕉	醣類： 105.0 g 脂肪： 8.2 g 蛋白質： 27.1 g 熱量： 601大卡
餐數 30							
10月3日星期四	地瓜飯(地瓜0.3K)	麥克雞塊(*2) 麥克雞塊(個) 60個 麥克雞塊(個)備品 4個	蝦香蒲瓜 蒲瓜(大丁) 1.8Kg 蝦米(冬蝦*兩) 1兩 秀珍菇 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	彩繪高麗菜 高麗菜(切片) 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	翡翠吻仔魚羹 翡翠(300g*盒)N 1盒 薑絲(兩) 1兩 吻仔魚(KG***) 0.1Kg	奇異果	醣類： 23.3 g 脂肪： 6.0 g 蛋白質： 11.2 g 熱量： 187大卡
餐數 30							
10月4日星期五	燕麥飯(燕麥0.2K)	瓜仔肉燥 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.5Kg 花瓜片(醃) 0.3Kg 青蔥 0.1Kg	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg)G 1.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg	炒青江菜 青江菜(切段) 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩	菜頭肉羹湯 白蘿蔔(中丁) 1Kg 肉羹(慶豐) 0.4Kg	蘋果	醣類： 112.6 g 脂肪： 9.8 g 蛋白質： 30.5 g 熱量： 637大卡
餐數 30							

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6週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
9月30日星期一	大滷麵		蜂蜜蛋糕	豆米漿	熱量：445大卡 醣類：64.5 g 脂肪：15.4 g 蛋白質：12.8 g 膳食纖維：0.6 g 鈉：15.9mg 鈣：6.4mg
餐數	好勁道月雞麵條(300g*包) 3包 大白菜(切片) 0.5Kg 肉羹(慶豐) 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 生香菇(切) 0.1Kg		小蜂蜜蛋糕(個*陳義發) 25個 小蜂蜜蛋糕(個*陳義發)備 2個	米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(家庭號*統一) 1瓶	
25					
10月1日星期二	蔥油餅	海芽蛋花湯	紅豆薏仁湯		熱量：299大卡 醣類：54.5 g 脂肪：3.0 g 蛋白質：14.0 g 膳食纖維：3.6 g 鈉：26.6mg 鈣：34.7mg
餐數	蔥油餅(片) 14片 乾海芽(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.5Kg		紅豆O 0.6Kg 小薏仁O 0.3Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包		
25					
10月2日星期三	鍋貼	蔬菜豆腐湯	胡蘿蔔吐司	鮮奶	熱量：401大卡 醣類：42.8 g 脂肪：18.9 g 蛋白質：15.8 g 膳食纖維：1.1 g 鈉：97.3mg 鈣：149.3mg
餐數	煎熟鍋貼(28g*粒) 50粒 煎熟鍋貼(28g*備品) 4粒	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 小白菜 0.3Kg 生香菇 0.1Kg	胡蘿蔔吐司(大)20片/條 1條 胡蘿蔔吐司(小)10片/條 1條	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	
25					
10月3日星期四	雞茸粥		培根包	麥茶	熱量：263大卡 醣類：30.6 g 脂肪：10.7 g 蛋白質：11.3 g 膳食纖維：0.2 g 鈉：32.6mg 鈣：16.3mg
餐數	清雞肉丁(Q) 0.6Kg 雞蛋(kg)G 0.6Kg 高麗菜 0.5Kg 玉米粒(Q) 0Kg		培根包(70g*桂冠) 25個 培根包(70g*桂冠)備 2個	麥茶(60g*包) 2包	
25					
10月4日星期五	什錦粿仔條		愛玉甜湯		熱量：236大卡 醣類：50.0 g 脂肪：1.1 g 蛋白質：7.4 g 膳食纖維：0.4 g 鈉：6.0mg 鈣：16.6mg
餐數	粿仔條(盛家) 1.5Kg 小白菜 0.3Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.1Kg 非基改豆皮 0.1Kg		檸檬(國產) 2粒 愛玉(2K*包)榮L 1包 二砂糖(0.6K*包) 0包		
25					

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：