

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7週食譜設計-葷

材料用量

C

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月7日 星期一	白米飯	花生麵筋滷肉 前腿肉丁*米迪M 1.2Kg 水煮花生(KG)N 0.2Kg 麵筋泡 0.2Kg	玉米烘蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg 玉米粒(Q) 0Kg	炒小白菜 小白菜 1.2Kg 薑絲(兩) 1兩	豆腐味噌湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 味噌(140g*包) 0包	蘋果	醣類： 50.8 g 脂肪： 10.8 g 蛋白質： 26.0 g 熱量： 407大卡
餐數 30							
10月8日 星期二	糙米飯(庫)	彩椒雞丁 清雞肉丁 2Kg 青蔥(兩) 1兩 薑片(兩) 1兩 洋蔥(去皮) 0.4Kg 彩椒 0.3Kg	白菜滷 大白菜 1.3Kg 非基改豆皮(條) 1條 木耳絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	炒大陸妹 大陸妹 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩	玉米蛋花湯 青蔥珠(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.5Kg 玉米粒(Q) 0Kg	芭樂	醣類： 89.0 g 脂肪： 2.2 g 蛋白質： 15.6 g 熱量： 445大卡
餐數 30							
10月9日 星期三	米苔目(2.5K)	什錦米苔目 前腿肉絲*米迪M 1Kg 高麗菜 0.6Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg 生香菇(切) 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	滷蛋 滷蛋(粒) 30個 滷蛋(粒*備品) 2粒	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	紫菜魚丸湯 紫菜(兩) 1兩 小魚丸 0.3Kg	香蕉	醣類： 48.9 g 脂肪： 5.1 g 蛋白質： 16.6 g 熱量： 295大卡
月 日							
10月11日 星期五	白米飯	馬鈴薯燉肉 前腿肉丁*米迪M 1.2Kg 馬鈴薯(中丁) 0.6Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg 胡蘿蔔(中丁) 0.3Kg	黃瓜炒菇 小黃瓜 1.5Kg 白精靈菇 0.3Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜 1.2Kg 薑絲(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	刺瓜湯 胡瓜(大丁) 1Kg 中骨*陸輝 0.3Kg	美濃瓜	醣類： 49.9 g 脂肪： 0.8 g 蛋白質： 17.0 g 熱量： 277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7週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
10月7日 星期一	蔥花蛋餅	鮮奶	綠豆地瓜湯(綠豆二砂糖庫)		熱量：150大卡
餐數 25	蛋餅皮(張) 15張 雞蛋(kg)G 0.9Kg 青蔥 0.2Kg	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	地瓜 0.3Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包 綠豆O 0Kg		醣類：12.7 g 脂肪：7.3 g 蛋白質：8.2 g 膳食纖維：0.4 g 鈉：108.5mg 鈣：143.4mg
10月8日 星期二	鍋燒意麵		草莓吐司	豆米漿	熱量：392大卡
餐數 25	鍋燒意麵(粒) 10粒 高麗菜 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 小貢丸(嘉楠) 0.3Kg 金針菇 0.1Kg		白吐司(大)20片/條 1條 白吐司(小)10片/條 1條 草莓果醬(450g/罐) 1瓶	米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 低糖豆漿家庭號(1857ml*光 1瓶	醣類：59.8 g 脂肪：11.8 g 蛋白質：12.4 g 膳食纖維：1.9 g 鈉：199.2mg 鈣：28.4mg
10月9日 星期三	白珍珠丸	海芽味噌湯	桂圓紅棗銀耳湯		熱量：315大卡
餐數 25	白珍珠丸(個) 50個 白珍珠丸(個*備品) 4個	中華豆腐(300g) 2盒 乾海芽(兩) 1兩 味噌(140g*包) 0包	二砂糖(1Kg*包) 1包 紅棗 0.1Kg 桂圓肉-KG 0.1Kg 乾白木耳 0.1Kg		醣類：61.2 g 脂肪：5.9 g 蛋白質：5.6 g 膳食纖維：0.9 g 鈉：162.8mg 鈣：6.4mg
月 日					
10月11日 星期五	玉米什錦粥		小餐包	鮮奶	熱量：197大卡
餐數 25	玉米粒罐-小 1罐 雞蛋(kg)G 0.5Kg 高麗菜 0.4Kg 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔 0Kg		小紅豆餐包(35g*陳義發) 25個 小紅豆餐包(35g*陳義)備 2個	全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	醣類：26.0 g 脂肪：6.4 g 蛋白質：9.0 g 膳食纖維：0.3 g 鈉：87.2mg 鈣：137.9mg

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：