

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8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
10月14日 星期一	白米飯	鐵板燒肉 火鍋肉片*米迪M 1.2Kg 青蔥(切段)兩 1兩 洋蔥(中丁) 0.3Kg 胡蘿蔔(切片) 0.3Kg	蒲瓜鮮匯 蒲瓜(大丁) 1.2Kg 生香菇(切) 0.2Kg 前腿肉絲*米迪M 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	炒青花菜 冷凍青花菜 1.3Kg 薑絲(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	味噌海芽湯 青蔥珠(兩) 1兩 乾海芽(兩) 1兩 柴魚片(10g/包) 1包 味噌(140g*包) 0包	蘋果	醣類： 70.4 g 脂肪： 1.6 g 蛋白質： 20.0 g 熱量： 362大卡
10月15日 星期二	糙米飯(自備)	三杯雞 清雞肉丁 1.3Kg 九層塔(兩) 1兩 蒜仁(兩) 1兩 薑片(兩) 1兩 米血切丁(CAS) 0.5Kg	紅蔘炒蛋 雞蛋(kg)G 1.3Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg	炒大白菜 大白菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔 0.2Kg	竹筍排骨湯 鮮筍(切片) 1Kg 中骨*陸輝 0.3Kg	香吉士	醣類： 61.3 g 脂肪： 5.4 g 蛋白質： 17.4 g 熱量： 352大卡
10月16日 星期三	羹麵(黃油麵2.5K)	肉羹湯麵 蒜末(兩) 1兩 柴魚片(10g/包) 1包 大白菜(切片) 0.6Kg 肉羹(慶豐) 0.6Kg 前腿肉絲*米迪M 0.6Kg 鴻喜菇 0.2Kg	滷蛋 滷蛋(粒) 30個 滷蛋(粒*備品) 2粒 滷包 1個	炒豆芽菜 豆芽菜 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg		香蕉	醣類： 85.1 g 脂肪： 10.5 g 蛋白質： 24.8 g 熱量： 528大卡
10月17日 星期四	地瓜飯(地瓜0.3K)	酥炸魚排 虱目魚排CAS(恰恰*30g) 30片 虱目魚排CAS(恰恰*30g)備 2片	魚香豆腐 青蔥珠(兩) 1兩 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 生香菇(切) 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	玉米濃湯 玉米粒(Q) 0.5Kg 馬鈴薯 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 玉米濃湯粉(0.5K) 0包	奇異果	醣類： 17.7 g 脂肪： 6.0 g 蛋白質： 13.0 g 熱量： 170大卡
10月18日 星期五	燕麥飯(自備)	豆干肉燥 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.2Kg 青蔥珠(兩) 1兩 碎豆干丁*榮洲L 0.4Kg	鮮蔬小黃瓜 小黃瓜(切片) 1Kg 金針菇 0.2Kg 魚板片(國產) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	蒜香四季豆 冷凍四季豆 1.2Kg 蒜末(兩) 1兩 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔(中丁) 1Kg 青蔥珠(兩) 1兩 小貢丸(慶豐) 0.3Kg	火龍果	醣類： 69.3 g 脂肪： 5.3 g 蛋白質： 21.8 g 熱量： 377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8週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
10月14日 星期一	熟水餃	蔬菜豆腐湯	鮮奶饅頭	糙米漿	熱量：1916大卡
餐數 5	熟水餃(個*奇美味你好) 50個	豆腐(1.2K*盒)L 1盒	鮮奶饅頭(65g*個)琦珍 25個	薏仁糙米漿(家庭號*光泉) 2瓶	醣類：342.3 g
	熟水餃(備品*奇美味你好) 4個	高麗菜 0.5Kg	鮮奶饅頭(65g*備品)琦珍 2個		脂肪：34.5 g
					蛋白質：62.9 g
					膳食纖維：8.8 g
					鈉：109.0mg
					鈣：112.6mg
10月15日 星期二	玉米瘦肉粥		紅豆沙牛奶		熱量：143大卡
餐數 25	玉米粒罐-小 1罐		全脂鮮乳(老媽936) 2瓶		醣類：20.1 g
	高麗菜 0.6Kg		紅豆O 0.5Kg		脂肪：3.5 g
	豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg		二砂糖(1Kg*包) 0包		蛋白質：10.1 g
	生香菇 0.1Kg				膳食纖維：2.8 g
					鈉：44.9mg
					鈣：118.0mg
10月16日 星期三	燒賣	味噌豆腐湯	愛玉甜湯		熱量：101大卡
餐數 25	鮮肉燒賣(20g*個) 50個	豆腐(1.2K*盒)L 1盒	檸檬(國產) 2粒		醣類：7.6 g
	鮮肉燒賣(20g*備品) 4個	味噌(140g*包) 0包	愛玉(2K*包)榮L 1包		脂肪：5.1 g
			二砂糖(0.6K*包) 0包		蛋白質：6.4 g
					膳食纖維：0.4 g
					鈉：15.7mg
					鈣：8.3mg
10月17日 星期四	玉米蛋餅	紫菜豆腐湯	羊角麵包加保久乳(自備)		熱量：155大卡
餐數 25	蛋餅皮(張) 15張	豆腐(1.2K*盒)L 1盒	羊角麵包(6入) 4包		醣類：15.0 g
	雞蛋(kg)G 1Kg	紫菜(兩) 1兩	羊角麵包(2入) 1組		脂肪：6.6 g
	玉米粒(Q) 0.5Kg				蛋白質：8.9 g
					膳食纖維：0.9 g
					鈉：141.5mg
					鈣：20.0mg
10月18日 星期五	餛飩湯麵		仙草奶凍		熱量：206大卡
餐數 25	桂冠小雲吞(12粒/盒) 4盒		全脂鮮乳(老媽936) 2瓶		醣類：36.3 g
	好勁道家常麵條(300g*包) 2包		仙草凍(2k*包)榮L 1包		脂肪：3.2 g
	小白菜 0.5Kg				蛋白質：8.3 g
	生香菇 0.1Kg				膳食纖維：0.4 g
	胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg				鈉：50.8mg
					鈣：104.3mg

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：