

Q003 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 112學年度第一學期第2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4日 星期一	白米飯	蘑菇肉片 前腿肉片*米迪M 1.8Kg 蘑菇醬(300g*罐) 1罐 洋蔥(中丁) 0.6Kg 三色豆 0.1Kg	冬瓜甕 冬瓜(大丁) 1.5Kg 生香菇 0.3Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.2Kg	炒油菜 油菜(切段) 1.8Kg 薑絲 0.1Kg	珍菇三絲湯 鮮筍(切絲) 0.4Kg 金針菇 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 薑片 0.1Kg	香橙	醣類： 59.8 g 脂肪： 7.4 g 蛋白質： 22.3 g 熱量： 391大卡	
餐數	30							
9月5日 星期二	糙米飯	麻油雞丁 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 米血切丁(CAS) 0.5Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 薑母 0.1Kg	家常豆腐 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 洋蔥(中丁) 0.3Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 三色豆 0.1Kg 青蔥 0.1Kg	炒空心菜 空心菜(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	南瓜雪片湯 南瓜(中丁) 1Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg	蘋果	醣類： 55.4 g 脂肪： 9.8 g 蛋白質： 30.3 g 熱量： 427大卡	
餐數	30							
9月6日 星期三	炒麵	肉絲炒麵 黃油麵 4Kg 前腿肉絲*米迪M 0.6Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 洋蔥(切絲) 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 韭菜(切段) 0.1Kg	滷蛋 滷蛋(粒) 32個 滷包 1個	彩繪銀芽 豆芽菜 1.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 韭菜 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	海芽味噌湯 味噌(140g*包) 2包 乾海芽(兩) 1兩 大骨*米迪M 0.3Kg 青蔥 0.1Kg	鳳梨	醣類： 109.0 g 脂肪： 7.8 g 蛋白質： 31.4 g 熱量： 633大卡	
餐數	30							
9月7日 星期四	糙米飯	清蒸魚片 鯊魚(切片*Q) 32片 青蔥 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	干片四季豆 冷凍四季豆 1Kg 豆干片*榮洲L 0.6Kg 秀珍菇 0.3Kg	炒高麗菜 高麗菜(切片) 2Kg 木耳絲 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	玉米濃湯 康寶(素)金黃玉米濃湯包 2包 馬鈴薯(小丁) 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg	香蕉	醣類： 67.7 g 脂肪： 7.9 g 蛋白質： 38.6 g 熱量： 494大卡	
餐數	30							
9月8日 星期五	白米飯	打拋豬肉 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.8Kg 九層塔(兩) 1兩 牛蕃茄 0.5Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg	木須炒蛋 雞蛋(kg)G 1.5Kg 木耳絲 0.1Kg 洋蔥(切絲) 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg	炒大陸妹 大陸妹(切段) 2Kg 蒜末 0.1Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(中丁) 1Kg 中骨*陸輝 0.3Kg 芹菜 0.1Kg	芭樂	醣類： 68.5 g 脂肪： 6.4 g 蛋白質： 26.6 g 熱量： 408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 112學年度第一學期第2週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
9 月 4 日 星 期 一	<b>鍋貼</b>	<b>蘿蔔貢丸湯</b>	<b>原味優酪乳</b>
	煎熟鍋貼(28g*粒) 56粒	白蘿蔔(大丁) 1Kg 小貢丸(加) 0.3Kg 芹菜 0.1Kg	優酪乳(家庭號2L*統一) 2瓶
		<b>銀絲卷</b>	小銀絲卷(40g*大家) 28個
餐數 26			熱量： 386大卡 醣類： 58.6 g 脂肪： 10.4 g 蛋白質： 15.1 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 88.2mg 鈣： 20.1mg
9 月 5 日 星 期 二	<b>什錦烏龍麵</b>		<b>豆漿</b>
	小烏龍麵(盛家) 2.5Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 肉羹(慶豐) 0.3Kg 金針菇 0.1Kg 魚板片(國產) 0.1Kg 薑絲 0.1Kg		豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶
		<b>葡萄乾吐司</b>	葡萄乾吐司(大)20片/條 2條
餐數 26			熱量： 564大卡 醣類： 83.8 g 脂肪： 18.1 g 蛋白質： 17.6 g 膳食纖維： 5.0 g 鈉： 68.4mg 鈣： 27.1mg
9 月 6 日 星 期 三	<b>皮蛋瘦肉粥</b>		<b>鮮奶</b>
	皮蛋(個)G 8個 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 高麗菜 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.1Kg		一番鮮鮮奶(930ml*福樂) 4瓶
		<b>玉米脆片</b>	玉米脆片(原味) 2盒
餐數 26			熱量： 709大卡 醣類： 135.2 g 脂肪： 7.8 g 蛋白質： 26.6 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 164.6mg 鈣： 14.9mg
9 月 7 日 星 期 四	<b>滑蛋雞絲麵</b>		<b>燒賣</b>
	雞絲麵(粒) 12粒 大陸妹 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 秀珍菇 0.2Kg 魚板片(國產) 0.1Kg		鮮肉燒賣(20g*個) 56個
		<b>蛋花湯</b>	雞蛋(kg)G 0.5Kg 青蔥 0.1Kg
餐數 26			熱量： 232大卡 醣類： 20.7 g 脂肪： 11.8 g 蛋白質： 10.9 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 732.0mg 鈣： 14.0mg
9 月 8 日 星 期 五	<b>麻油麵線</b>		<b>奶油餐包</b>
	白麵線 1Kg 雞蛋(kg)G 0.8Kg 薑絲 0.1Kg		鹹奶油小餐包(35g*陳義發) 28個
		<b>米漿</b>	米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶
餐數 26			熱量： 395大卡 醣類： 64.8 g 脂肪： 10.1 g 蛋白質： 11.6 g 膳食纖維： 1.3 g 鈉： 1113.3mg 鈣： 21.9mg

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：