

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4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18日 星期一	白米飯	蒙古烤肉 火鍋肉片*陸輝 1.5Kg 豆干片*榮洲L 0.6Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	洋蔥炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 洋蔥(去皮) 1Kg	炒青江菜 青江菜(切段) 1.8Kg 蒜末 0.1Kg	蘿蔔菇湯 白蘿蔔(中丁) 1.2Kg 大骨*米迪M 0.5Kg 秀珍菇 0.1Kg	芭樂	醣類： 90.4 g 脂肪： 9.4 g 蛋白質： 31.4 g 熱量： 553大卡
餐數 31							
9月19日 星期二	糙米飯	咖哩雞 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 馬鈴薯(中丁) 0.8Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 咖哩粉(600g*小磨坊) 0盒	玉米炒蛋 雞蛋(kg)G 1.2Kg 玉米粒(Q) 0.6Kg	炒大陸妹 大陸妹(切段) 1.8Kg	海結豆腐湯 凍豆腐(大丁*榮)L 0.6Kg 海帶結 0.2Kg 薑絲 0.1Kg	無籽葡萄	醣類： 75.6 g 脂肪： 13.4 g 蛋白質： 32.3 g 熱量： 560大卡
餐數 31							
9月20日 星期三	板條	客家炒板條 板條(盛家) 3Kg 前腿肉絲*陸輝 0.6Kg 生香菇 0.2Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	滷豆腐 大三角油豆腐(50g*個)榮L 32個 滷包 1個	炒油菜 油菜(切段) 1.8Kg 蒜末 0.1Kg	胡瓜湯 非基改豆皮(條) 2條 胡瓜(去皮) 1.2Kg	香蕉	醣類： 47.5 g 脂肪： 10.8 g 蛋白質： 20.4 g 熱量： 358大卡
餐數 31							
9月21日 星期四	地瓜飯	滷肉燥豆干 豬絞肉(絞肉*陸輝) 1.5Kg 小干切四丁(滷味用*榮)L 0.8Kg 洋蔥(中丁) 0.3Kg	蒲瓜菇菇 蒲瓜(去皮) 2Kg 蝦皮(兩) 1兩 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.1Kg	小黃瓜黑輪 小黃瓜 1Kg 黑輪切片(國產) 0.6Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	玉米蛋花湯 青蔥(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.6Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg	蘋果	醣類： 99.9 g 脂肪： 6.4 g 蛋白質： 31.4 g 熱量： 568大卡
餐數 31							
9月22日 星期五	白米飯	麥香雞堡 雞堡(CAS) 32片	咖哩洋芋 馬鈴薯(大丁) 1.2Kg 咖哩粉(600g*盒) 1盒 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.5Kg 洋蔥(大丁) 0.4Kg 胡蘿蔔(大丁) 0.3Kg	炒蚵仔白菜 蚵仔白菜(切段) 1.8Kg 蒜末 0.1Kg	山藥排骨湯 山藥 1.2Kg 中骨*陸輝 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	香蕉	醣類： 135.6 g 脂肪： 13.8 g 蛋白質： 24.8 g 熱量： 730大卡
餐數 31							
9月23日 星期六	燕麥飯	瓜仔雞 骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 花瓜片(醃) 0.3Kg	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋(kg)G 1.3Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.6Kg	炒高麗菜 高麗菜(切片) 2Kg 蒜末 0.1Kg	菜頭肉羹湯 白蘿蔔(中丁) 1Kg 肉羹(慶豐) 0.4Kg	甜橙	醣類： 121.6 g 脂肪： 23.8 g 蛋白質： 39.7 g 熱量： 850大卡
餐數 31							

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：112/09/13

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

食譜設計小組：

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4週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
9月18日 星期一	蘿蔔糕 禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 29片	黑糖小饅頭 黑糖小饅頭(20g) 58個	豆漿 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶
餐數 27			熱量： 323大卡 醣類： 56.4 g 脂肪： 6.9 g 蛋白質： 9.3 g 膳食纖維： 5.6 g 鈉： 293.9mg 鈣： 21.4mg
9月19日 星期二	什錦烏龍麵 小烏龍麵(盛家) 2Kg 高麗菜(切片) 0.5Kg 肉羹(慶豐) 0.3Kg 金針菇 0.1Kg	地瓜芋圓湯 二砂糖(0.6K*包) 1包 地瓜圓(600g*包) 1包 芋圓(600g*包) 1包	
餐數 27			熱量： 339大卡 醣類： 69.9 g 脂肪： 3.5 g 蛋白質： 8.1 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 3.3mg 鈣： 9.5mg
9月20日 星期三	滑蛋蝦仁粥 雞蛋(kg)G 0.8Kg 蝦仁*大台中 0.6Kg	芋泥包 冷凍芋泥包(南山-小) 35個	豆米漿 米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 低糖豆漿家庭號(1857ml*光) 1瓶
餐數 27			熱量： 147大卡 醣類： 18.2 g 脂肪： 4.4 g 蛋白質： 8.6 g 膳食纖維： 0.5 g 鈉： 186.5mg 鈣： 35.2mg
9月21日 星期四	香鬆拌飯 味島香鬆(50g*包)分裝 2包 肉鬆(300g*包)分 1包 雞蛋(kg)G 0.6Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg	貢丸湯 小貢丸(慶豐) 0.5Kg	蜂蜜檸檬愛玉 檸檬(國產) 2粒 愛玉(2K*包)榮L 1包 蜂蜜(小) 1瓶
餐數 27			熱量： 260大卡 醣類： 38.1 g 脂肪： 8.1 g 蛋白質： 10.2 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 225.9mg 鈣： 17.0mg
9月22日 星期五	水餃 熟水餃(個*奇美味你好) 56個	蛋花湯 青蔥(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.5Kg	葡萄乾吐司 葡萄乾吐司(大)20片/條 2條
餐數 27			鮮奶 一番鮮鮮奶(930ml*福樂) 4瓶
9月23日 星期六	關東煮 白蘿蔔(大丁) 0.6Kg 新鮮玉米(切段) 0.6Kg 小貢丸(慶豐) 0.5Kg 米血切丁(CAS) 0.5Kg 黑輪切片(國產) 0.5Kg	布丁 福樂黃金布丁 28個	
餐數 27			熱量： 229大卡 醣類： 26.7 g 脂肪： 8.6 g 蛋白質： 12.0 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 4.8mg 鈣： 5.6mg

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：