

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5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
9月25日 星期一	白米飯	茄汁肉片 前腿肉片*米迪M 1.5Kg 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 1.2Kg 柴魚片(10g/包) 1包 玉米粒(Q) 0.1Kg	炒青江菜 青江菜(切段) 1.8Kg 蒜末 0.1Kg	筍片大骨湯 鮮筍(切片) 1Kg 大骨*米迪M 0.5Kg	蘋果	醣類： 99.0 g 脂肪： 6.3 g 蛋白質： 29.3 g 熱量： 572大卡
餐數 30							
9月26日 星期二	糙米飯	鹽酥雞丁 鹽酥雞(咕咕雞) 1.8Kg 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 1.8Kg 蒜末 0.1Kg	酸辣湯 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	芭樂	醣類： 79.0 g 脂肪： 11.7 g 蛋白質： 26.4 g 熱量： 521大卡
餐數 30							
9月27日 星期三	燴飯	沙茶豬肉燴飯 前腿豬柳*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) 32個 滷包 1個	炒大陸妹 大陸妹(切段) 1.8Kg 蒜末 0.1Kg	日式味噌湯 味噌(140g*包) 2包 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 青蔥(珠) 0.1Kg	香蕉	醣類： 98.3 g 脂肪： 21.5 g 蛋白質： 25.5 g 熱量： 677大卡
餐數 30							
9月28日 星期四	地瓜飯	樹子蒸魚 鯊魚(切片*Q) 32片 樹子(140g/罐) 1罐	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) 1.8Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	翡翠吻仔魚羹 翡翠(300g*盒)N 1盒 吻仔魚(KG***)) 0.1Kg 薑絲 0Kg	無籽葡萄	醣類： 92.4 g 脂肪： 5.6 g 蛋白質： 37.8 g 熱量： 560大卡
餐數 30							
月 日							

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5週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
9月25日星期一	大滷麵 好勁道月雞麵條(300g*包) 2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	鮮肉包 菜肉包(桂冠) 29個	米漿 米漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶 熱量： 454大卡 醣類： 69.9 g 脂肪： 13.8 g 蛋白質： 13.4 g 膳食纖維： 0.9 g 鈉： 16.4mg 鈣： 8.4mg
餐數 26			
9月26日星期二	蔥油餅 蔥油餅(片) 15片	海芽蛋花湯 乾海芽(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.5Kg	紅豆薏仁湯 二砂糖(1Kg*包) 1包 紅豆 0.6Kg 小薏仁 0.3Kg 熱量： 446大卡 醣類： 92.8 g 脂肪： 2.9 g 蛋白質： 13.8 g 膳食纖維： 3.5 g 鈉： 25.6mg 鈣： 33.3mg
餐數 26			
9月27日星期三	鍋貼 煎熟鍋貼(28g*粒) 58粒	蔬菜豆腐湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 大陸妹 0.3Kg 生香菇 0.1Kg	葡萄乾吐司 葡萄乾吐司(大)20片/條 2條 鮮奶 一番鮮鮮奶(930ml*福樂) 4瓶 熱量： 823大卡 醣類： 129.1 g 脂肪： 22.7 g 蛋白質： 27.1 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 14.8mg 鈣： 6.0mg
餐數 26			
9月28日星期四	雞茸粥 清雞肉 0.6Kg 雞蛋(kg)G 0.6Kg 高麗菜 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg	蜂蜜蛋糕 蜂蜜蛋糕(南山)約8片 4盒	麥茶 麥茶(60g*包) 2包 熱量： 176大卡 醣類： 30.6 g 脂肪： 2.7 g 蛋白質： 7.6 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 49.1mg 鈣： 15.8mg
餐數 26			
月 日			

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：