

Q003 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 112學年度第二學期第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
3月4日 星期一	白米飯	蒙古烤肉	蒲瓜炒金針菇	炒小白菜	補氣養生湯		醣類： 87.2 g
		前腿肉片*米迪M 1.5Kg 沙茶醬(127g*玻*牛) 1罐 豆干片*榮洲L 0.5Kg 木耳絲 0.2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	蒲瓜 2.5Kg 金針菇 0.2Kg 蝦皮 0.1Kg	小白菜 2Kg 薑絲 0.1Kg	白蘿蔔 1.5Kg 香菜(兩) 1兩 秀珍菇 0.1Kg		脂肪： 7.4 g 蛋白質： 25.4 g 熱量： 500大卡
餐數 31							
3月5日 星期二	白米飯	無骨香雞排	絲瓜炒菇	炒大白菜	金針肉絲湯		醣類： 93.5 g
		無骨香雞排(100片*片)60g 33片	絲瓜(去皮) 2.5Kg 白精靈菇 0.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	大白菜(剖半) 2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg		脂肪： 8.2 g 蛋白質： 18.5 g 熱量： 505大卡
餐數 31							
3月6日 星期三	白米飯	高麗菜飯	魷魚丸	炒花菜	菇菇豆腐湯		醣類： 88.9 g
		高麗菜 1.2Kg 前腿肉絲*米迪M 1Kg 乾香菇絲(兩) 1兩 蝦米(冬蝦*兩) 1兩 胡蘿蔔 0.1Kg	魷魚丸(個*CAS) 33個	新鮮白花菜處理好 2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	凍豆腐(kg*榮)L 0.5Kg 杏鮑菇 0.3Kg 薑片 0.1Kg 鴻喜菇 0.1Kg		脂肪： 3.6 g 蛋白質： 25.4 g 熱量： 456大卡
餐數 31							
3月7日 星期四	白米飯	蘑菇豬柳	番茄炒蛋	菠菜	冬瓜蛤仔湯		醣類： 84.8 g
		前腿豬柳*米迪M 1.5Kg 蘑菇醬(300g*罐) 1罐 洋蔥(去皮) 0.3Kg 彩椒 0.3Kg	牛蕃茄 1.5Kg 雞蛋(kg)G 1.2Kg 青蔥 0.1Kg	菠菜 2Kg 蒜末 0.1Kg	冬瓜 1.5Kg 蛤仔(Q) 0.6Kg 薑絲 0.1Kg		脂肪： 22.6 g 蛋白質： 24.2 g 熱量： 605大卡
餐數 31							
3月8日 星期五	白米飯	麻油雞	彩繪花胡瓜	炒高麗菜	結頭豆皮湯		醣類： 86.1 g
		骨腿(骨腿丁) 2Kg 高麗菜 0.6Kg 杏鮑菇 0.3Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 薑片 0.1Kg	小黃瓜 1.5Kg 木耳絲 0.2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 雪白菇 0.2Kg	高麗菜 2Kg	非基改豆皮(條) 2條 結頭菜(去皮剖半) 1.5Kg 芹菜 0.1Kg		脂肪： 7.8 g 蛋白質： 26.4 g 熱量： 508大卡
餐數 31							

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學年度第二學期第4週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
3 月 4 日 星 期 一	<b>鍋燒意麵</b>	<b>芭樂</b>	<b>低糖豆漿</b>
餐數 27	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	芭樂(粒#4)5兩*田中 9粒 低糖豆漿家庭號(1857ml*光 2瓶)	<b>草莓吐司</b>
			白吐司(大)20片/條 2條 草莓果醬(340g/罐) 2瓶 熱量： 430大卡 醣類： 65.9 g 脂肪： 12.6 g 蛋白質： 14.3 g 膳食纖維： 1.6 g 鈉： 235.8mg 鈣： 26.6mg
3 月 5 日 星 期 二	<b>冰心地瓜</b>	<b>鮮奶</b>	<b>綠豆地瓜湯</b>
餐數 27	冰心地瓜(條*Q) 31條	全脂鮮乳(老媽936) 4瓶	地瓜 0.8Kg 綠豆 0.3Kg 小蕃茄(kg) 1.3Kg
			熱量： 229大卡 醣類： 36.6 g 脂肪： 6.0 g 蛋白質： 8.5 g 膳食纖維： 2.6 g 鈉： 94.8mg 鈣： 186.8mg
3 月 6 日 星 期 三	<b>蘿蔔糕</b>	<b>味噌豆腐湯</b>	<b>茂谷柑</b>
餐數 27	禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 31片	中華豆腐(300g) 2盒 味噌(140g*包) 1包	茂谷柑(個#21)西螺Q 15個 新鮮玉米(切1/2*條) 31條
			水煮玉米 熱量： 225大卡 醣類： 40.0 g 脂肪： 5.8 g 蛋白質： 4.8 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 236.1mg 鈣： 4.6mg
3 月 7 日 星 期 四	<b>紅豆包</b>	<b>豆米漿</b>	<b>香蕉</b>
餐數 27	桂冠小紅豆包(30g) 35粒 桂冠小紅豆包(30g)備品 2粒	米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 無糖豆漿(家庭號*統一) 1瓶	香蕉(Q*大志) 30條 福州丸(個*CAS) 30個 芹菜(兩) 1兩 小白菜 0.3Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.3Kg 生香菇 0.2Kg
			魚丸粉絲湯 熱量： 285大卡 醣類： 56.7 g 脂肪： 4.8 g 蛋白質： 6.4 g 膳食纖維： 1.9 g 鈉： 18.4mg 鈣： 18.5mg
3 月 8 日 星 期 五	<b>玉米什錦粥</b>	<b>蘋果</b>	<b>紅棗銀耳湯</b>
餐數 27	雞蛋(粒)G 10粒 玉米粒罐-小 1罐 高麗菜 0.4Kg 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	蘋果(#138*粒) 8粒	乾白木耳(兩) 2兩 紅棗(兩) 1兩
			熱量： 61大卡 醣類： 8.1 g 脂肪： 2.2 g 蛋白質： 2.8 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 30.8mg 鈣： 15.5mg

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：