

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5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11日 星期一	白米飯	花生麵筋滷肉	玉米烘蛋	炒油菜	豆腐味噌湯	芭樂	醣類： 47.4 g 脂肪： 11.1 g 蛋白質： 29.4 g 熱量： 413大卡
		前腿肉丁*米迪M 1.5Kg 水煮花生(KG)N 0.2Kg 麵筋泡 0.2Kg	雞蛋(kg)G 1.3Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg	油菜 1.5Kg 蒜末 0.1Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 味噌(140g*包) 1包		
3月12日 星期二	糙米飯	紅燒雞丁	白菜滷	炒大陸妹	玉米蛋花湯	香蕉	醣類： 59.6 g 脂肪： 7.6 g 蛋白質： 22.4 g 熱量： 395大卡
		胛腿(胛腿丁) 2Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg 青蔥 0.1Kg 薑片 0.1Kg	大白菜 1.5Kg 非基改豆皮(條) 1條 木耳絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	大陸妹 1.5Kg 蒜末 0.1Kg	玉米粒(Q) 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.4Kg		
3月13日 星期三	米粉	什錦炒米粉	滷蛋	炒小白菜	紫菜魚丸湯	小蕃茄	醣類： 32.1 g 脂肪： 5.3 g 蛋白質： 14.8 g 熱量： 229大卡
		前腿肉絲*米迪M 1Kg 米粉 0.8Kg 高麗菜 0.6Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 鴻喜菇 0.1Kg	滷蛋(粒) 33個 滷包 1個	小白菜 1.5Kg 薑絲 0.1Kg	紫菜(兩) 1兩 小魚丸 0.4Kg		
3月14日 星期四	白米飯	鳳梨咕咾肉	麻婆豆腐	炒青江菜	蘿蔔排骨湯	葡萄	醣類： 52.7 g 脂肪： 19.8 g 蛋白質： 20.2 g 熱量： 440大卡
		前腿豬柳*米迪M 1.5Kg 鳳梨罐頭(227g*罐) 1罐 蕃茄醬(300g*罐) 1罐 洋蔥(去皮) 0.5Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.5Kg 毛豆仁(CAS) 0.1Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg	青江菜 1.5Kg 蒜末 0.1Kg	白蘿蔔(大丁) 1Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg 芹菜(珠) 0.1Kg		
3月15日 星期五	白米飯	可樂翅小腿	炒甜不辣黃瓜	炒高麗菜	榨菜肉絲湯	芭樂	醣類： 56.8 g 脂肪： 7.7 g 蛋白質： 15.8 g 熱量： 363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 112學年度第二學期第5週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析	
3 月 11 日 星期 一	吻魚鹹粥	白珍珠丸	紫菜蛋花湯	
	玉米粒(Q) 0.3Kg 生香菇 0.2Kg 吻仔魚(KG***) 0.1Kg	白珍珠丸(個) 60個	紫菜(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.3Kg	熱量： 128大卡 醣類： 12.3 g 脂肪： 5.8 g 蛋白質： 7.0 g 膳食纖維： 1.1 g 鈉： 232.9mg 鈣： 11.5mg
餐數 27				
3 月 12 日 星期 二	鮭魚蛋餅	海芽豆腐湯	愛玉甜湯	
	蛋餅皮(張) 16張 鮭魚罐頭(185g*罐)遠洋 2罐 雞蛋(kg)G 1Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 乾海芽(兩) 1兩	檸檬(國產) 2粒 二砂糖(0.6K*包) 1包 愛玉(2K*包)榮L 1包	熱量： 212大卡 醣類： 27.9 g 脂肪： 7.8 g 蛋白質： 8.1 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 58.6mg 鈣： 17.5mg
餐數 27				
3 月 13 日 星期 三	肉絲冬粉湯		銀絲卷	
	高麗菜(剖半) 0.6Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 秀珍菇 0.1Kg		小銀絲卷(40g*大家) 40個 一番鮮鮮奶(930ml*福樂) 4瓶	熱量： 568大卡 醣類： 117.8 g 脂肪： 2.9 g 蛋白質： 18.9 g 膳食纖維： 0.9 g 鈉： 111.4mg 鈣： 23.4mg
餐數 27				
3 月 14 日 星期 四	鍋貼	蔬菜豆腐湯	綠豆薏仁湯	
	煎熟鍋貼(28g*粒) 60粒	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 小白菜 0.5Kg	綠豆 0.3Kg 薏仁 0.3Kg	熱量： 247大卡 醣類： 29.2 g 脂肪： 9.2 g 蛋白質： 12.4 g 膳食纖維： 2.0 g 鈉： 21.3mg 鈣： 40.1mg
餐數 27				
3 月 15 日 星期 五	蘿蔔糕	海芽味噌湯	奶酥餐包	
	禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 31片	味噌(140g*包) 1包 乾海芽(兩) 1兩	小奶酥餐包(約35g*陳義發) 28個	低糖豆漿家庭號(1857ml*光 2瓶)
餐數 27				

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：