

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6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
3月18日 星期一	白米飯	南瓜燒肉末	小瓜黑輪片	炒油菜	味噌海芽湯	芭樂	醣類： 49.9 g 脂肪： 1.3 g 蛋白質： 20.0 g 熱量： 294大卡
		豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 1.5Kg 南瓜 1Kg 青蔥 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	小黃瓜 1.2Kg 黑輪切片(國產) 0.3Kg 鴻喜菇 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	油菜 1.5Kg 蒜末 0.1Kg	味噌(140g*包) 1包 乾海芽(兩) 1兩 薑絲 0Kg		
餐數	31						
3月19日 星期二	糙米飯	麥香雞堡	白菜滷	炒大陸妹	香菇豆腐湯	無籽葡萄	醣類： 67.7 g 脂肪： 11.0 g 蛋白質： 19.1 g 熱量： 445大卡
		雞堡(CAS) 33片	大白菜 1.5Kg 非基改豆皮(條) 1條 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	大陸妹 1.5Kg 蒜末 0.1Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 香菜(兩) 1兩 大骨*米迪M 0.3Kg 生香菇(切) 0.1Kg		
餐數	31						
3月20日 星期三	白米飯	什錦魚羹飯	家常滷味	炒小白菜		蘋果	醣類： 86.5 g 脂肪： 8.2 g 蛋白質： 23.1 g 熱量： 514大卡
		柴魚片(10g/包) 1包 大白菜 1Kg 魚羹(Q) 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 金針菇 0.2Kg 脆筍絲(醃) 0.2Kg 芹菜 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	白蘿蔔 1Kg 滷包 1個 米血切丁(CAS) 0.6Kg 胡蘿蔔 0.3Kg 海帶結 0.3Kg 小小豆輪 0.2Kg	小白菜 1.5Kg 薑絲 0.1Kg			
餐數	31						
3月21日 星期四	地瓜飯	樹子蒸魚	櫛瓜玉米炒蛋	炒高麗菜	胡瓜菇菇湯	小番茄	醣類： 92.4 g 脂肪： 9.7 g 蛋白質： 41.1 g 熱量： 610大卡
		鯊魚(切片*Q) 33片 樹子(140g/罐) 1罐 洋蔥(去皮) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	雞蛋(kg)G 1.2Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 櫛瓜 0.3Kg 青蔥 0.1Kg	高麗菜 1.2Kg 胡蘿蔔 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg	胡瓜 1.5Kg 大骨*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.1Kg 薑片 0Kg		
餐數	31						
3月22日 星期五	燕麥飯	紅燒雞丁	醬燒冬瓜滷	炒青江菜	珍菇雪花湯	香蕉	醣類： 108.7 g 脂肪： 13.8 g 蛋白質： 36.6 g 熱量： 694大卡
		骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 彩椒 0.2Kg	冬瓜 1.5Kg 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 0.5Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	青江菜 1.5Kg 蒜末 0.1Kg	雞蛋(kg)G 0.5Kg 大骨*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.1Kg 薑絲 0Kg		
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6週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析	
3月18日 星期一	<b>鮮蔬河粉</b> 板條(盛家) 2.5Kg 小白菜 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg	<b>銀絲卷</b> 小銀絲卷(40g*大家) 30個	<b>鮮奶</b> 一番鮮鮮奶(930ml*福樂) 4瓶	熱量： 607大卡 醣類： 114.5 g 脂肪： 7.7 g 蛋白質： 20.8 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 109.9mg 鈣： 32.9mg
餐數 27				
3月19日 星期二	<b>雞茸粥</b> 高麗菜 0.5Kg 清雞肉 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg	<b>麥茶</b> 麥茶(60g*包) 1包	<b>胡蘿蔔吐司</b> 胡蘿蔔吐司(大)20片/條 2條	熱量： 305大卡 醣類： 42.3 g 脂肪： 12.2 g 蛋白質： 7.2 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 29.1mg 鈣： 9.4mg
餐數 27				
3月20日 星期三	<b>麻油麵線湯</b> 白麵線 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 薑絲 0.1Kg	<b>珍珠傳統豆花</b> 豆花(2K*榮)盒L 2盒 粉圓 0.5Kg	熱量： 124大卡 醣類： 21.6 g 脂肪： 2.0 g 蛋白質： 4.8 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 539.2mg 鈣： 8.9mg	
餐數 27				
3月21日 星期四	<b>清粥小菜</b> 肉鬆(300g*包)分 2包 雞蛋(kg)G 1Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg	<b>鮮奶</b> 一番鮮鮮奶(930ml*福樂) 4瓶	<b>水煮玉米</b> 新鮮玉米(切1/2*條) 30條	熱量： 525大卡 醣類： 87.2 g 脂肪： 9.4 g 蛋白質： 23.9 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 417.0mg 鈣： 26.9mg
餐數 27				
3月22日 星期五	<b>雞白醬通心麵</b> 通心麵(500g*包) 1包 鮮奶(295ml*光泉) 1瓶 清雞肉丁 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg	<b>紅豆紫米粥</b> 紫米 0.3Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包 紅豆 0Kg	熱量： 111大卡 醣類： 22.4 g 脂肪： 0.7 g 蛋白質： 3.6 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 17.6mg 鈣： 2.6mg	
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：