

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7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25日 星期一	白米飯	蘿蔔滷肉	小瓜炒菇	炒油菜	豆腐味噌湯	芭樂	醣類： 47.1 g 脂肪： 8.4 g 蛋白質： 24.4 g 熱量： 355大卡
		前腿肉丁*陸輝 1.5Kg 白蘿蔔 0.8Kg 小小豆輪 0.3Kg	小黃瓜 1.2Kg 秀珍菇 0.3Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	油菜 1.5Kg 蒜末 0.1Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 味噌(140g*包) 1包		
3月26日 星期二	糙米飯	紅燒雞丁	紅蘿蔔炒蛋	炒大陸妹	什錦鮮菇湯	香蕉	醣類： 65.2 g 脂肪： 11.1 g 蛋白質： 27.7 g 熱量： 473大卡
		胛腿(胛腿丁) 2.5Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg 青蔥 0.1Kg 薑片 0.1Kg	雞蛋(kg)G 1.2Kg 胡蘿蔔 0.6Kg 青蔥 0.1Kg	大陸妹 1.5Kg 蒜末 0.1Kg	香菜(兩) 1兩 中骨*陸輝 0.5Kg 金針菇 0.3Kg 生香菇 0.2Kg		
3月27日 星期三	黃油麵	什錦炒麵	滷蛋	炒青江菜	芹香魚丸湯	小蕃茄	醣類： 67.1 g 脂肪： 6.7 g 蛋白質： 25.3 g 熱量： 430大卡
		黃油麵 2.5Kg 前腿肉絲*米迪M 1Kg 高麗菜 0.6Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 鴻喜菇 0.1Kg	滷蛋(粒) 35個 滷包 1個	青江菜 1.5Kg 蒜末 0.1Kg	小魚丸 0.5Kg 芹菜 0.1Kg		
3月28日 星期四	地瓜飯	蔥爆豬柳	家常豆腐	炒小白菜	蘿蔔排骨湯	葡萄	醣類： 93.3 g 脂肪： 24.4 g 蛋白質： 26.4 g 熱量： 651大卡
		前腿豬柳*米迪M 1.8Kg 洋蔥(去皮) 0.4Kg 彩椒 0.2Kg 青蔥 0.1Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.5Kg 毛豆仁 0.1Kg 青蔥 0.1Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg	小白菜 1.5Kg 薑絲 0.1Kg	白蘿蔔(大丁) 1Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg 芹菜(珠) 0.1Kg		
3月29日 星期五	燕麥飯	調理魚條	玉米烘蛋	炒高麗菜	榨菜肉絲湯	棗子	醣類： 109.8 g 脂肪： 8.9 g 蛋白質： 21.4 g 熱量： 589大卡
		香酥魚條(30g*展昇) 70條	雞蛋(kg)G 1.3Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 玉米粒(Q) 0Kg	高麗菜 1.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg	前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 榨菜絲(醃) 0.3Kg		

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7週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
3月25日 星期一	廣東粥 皮蛋(個)G 6個 雞蛋(kg)G 0.6Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 生香菇 0.2Kg 玉米粒(Q) 0Kg	白珍珠丸 白珍珠丸(個) 60個	玉米蛋花湯 雞蛋(kg)G 0.3Kg 玉米粒(Q) 0Kg	熱量： 173大卡 醣類： 10.4 g 脂肪： 9.3 g 蛋白質： 12.2 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 298.2mg 鈣： 17.5mg	
餐數 27					
3月26日 星期二	寧波年糕湯 寧波年糕(550g)新福田 1包 蝦米(冬蝦*兩) 1兩 高麗菜 0.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 芹菜 0.1Kg	雜糧饅頭 南瓜雜糧小饅頭(30/巧好) 40個	鮮奶 一番鮮鮮奶(930ml*福樂) 4瓶	熱量： 536大卡 醣類： 101.6 g 脂肪： 6.2 g 蛋白質： 19.6 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 85.6mg 鈣： 20.1mg	
餐數 27					
3月27日 星期三	肉絲冬粉湯 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	綠豆地瓜湯 二砂糖(1Kg*包) 1包 地瓜 0Kg 綠豆 0Kg	熱量： 229大卡 醣類： 54.7 g 脂肪： 0.5 g 蛋白質： 2.9 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 3.6mg 鈣： 11.0mg		
餐數 27					
3月28日 星期四	鍋燒烏龍麵 小烏龍麵 1.5Kg 雞蛋(kg)G 0.6Kg 高麗菜 0.5Kg 小貢丸(嘉楠) 0.3Kg 金針菇 0.1Kg	關東煮 新鮮玉米(切段) 1Kg 柴魚片(10g/包) 1包 白蘿蔔 0.6Kg 米血切丁(CAS) 0.6Kg 小黑輪條(KG) 0.4Kg	熱量： 206大卡 醣類： 24.6 g 脂肪： 5.9 g 蛋白質： 14.2 g 膳食纖維： 0.6 g 鈉： 35.7mg 鈣： 20.6mg		
餐數 27					
3月29日 星期五	蘿蔔糕 禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 31片	味噌豆腐湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 味噌(140g*包) 0包	鮮奶 一番鮮鮮奶(930ml*福樂) 4瓶	冰心地瓜 冰心地瓜(條*Q) 31條	熱量： 537大卡 醣類： 104.5 g 脂肪： 7.0 g 蛋白質： 15.4 g 膳食纖維： 1.4 g 鈉： 250.3mg 鈣： 10.4mg
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：