

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9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
4月8日 星期一	白米飯	花生麵筋滷肉 前腿肉丁*陸輝 1.5Kg 水煮花生(KG)N 0.2Kg 麵筋泡 0.2Kg	玉米烘蛋 雞蛋(kg)G 1.3Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg	炒白花菜 新鮮白花菜(去頭) 2Kg 蒜末 0.1Kg	豆腐味噌湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 味噌(140g*包) 1包	芭樂	醣類： 51.4 g 脂肪： 12.2 g 蛋白質： 29.5 g 熱量： 431大卡
餐數 31							
4月9日 星期二	糙米飯	彩椒雞丁 骨腿(骨腿丁) 2Kg 洋蔥(去皮) 0.4Kg 彩椒 0.3Kg 青蔥 0.1Kg 薑片 0.1Kg	白菜滷 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	炒大陸妹 大陸妹 1.5Kg 蒜末 0.1Kg	玉米蛋花湯 玉米粒(Q) 0.4Kg 雞蛋(kg)G 0.4Kg 青蔥 0.1Kg	香蕉	醣類： 67.0 g 脂肪： 7.9 g 蛋白質： 23.2 g 熱量： 431大卡
餐數 31							
4月10日 星期三	米苔目	什錦米苔目 米苔目(鹹)盛家 3Kg 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 滷蛋(粒) 33個 滷包 1個	炒小白菜 小白菜 1.5Kg 薑絲 0.1Kg	紫菜魚丸湯 紫菜(兩) 1兩 小魚丸 0.4Kg	小蕃茄	醣類： 36.8 g 脂肪： 5.3 g 蛋白質： 15.3 g 熱量： 250大卡
餐數 31							
4月11日 星期四	地瓜飯	鳳梨咕咾肉 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	毛豆炒豆干 豆干丁*榮洲L 1Kg 毛豆仁 0.6Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 蒜末 0.1Kg	炒青江菜 青江菜 1.5Kg 蒜末 0.1Kg	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(大丁) 1Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg 芹菜(珠) 0.1Kg	葡萄	醣類： 97.7 g 脂肪： 23.1 g 蛋白質： 30.0 g 熱量： 675大卡
餐數 31							
4月12日 星期五	燕麥飯	炸魚塊 御師傅魚條(200條*CAS)30g 66條	黃瓜炒菇 小黃瓜 1.5Kg 秀珍菇 0.3Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜 1.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg	大頭菜湯 結頭菜 1.5Kg 中骨*陸輝 0.3Kg	棗子	醣類： 125.5 g 脂肪： 6.0 g 蛋白質： 25.2 g 熱量： 638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9週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析	
4月8日 星期一	麻油麵線湯 白麵線 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 薑絲 0.1Kg	芝麻包 桂冠芝麻包(30g*粒) 50粒	鮮奶 一番鮮鮮奶(930ml*福樂) 4瓶	熱量： 612大卡 醣類： 130.0 g 脂肪： 3.8 g 蛋白質： 15.3 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 539.2mg 鈣： 8.9mg
餐數	27			
4月9日 星期二	玉米瘦肉粥 玉米粒(Q) 0.5Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	紅棗銀耳湯 乾白木耳(兩) 2兩 紅棗(兩) 1兩		熱量： 66大卡 醣類： 7.8 g 脂肪： 2.3 g 蛋白質： 6.3 g 膳食纖維： 0.5 g 鈉： 67.7mg 鈣： 7.1mg
餐數	27			
4月10日 星期三	鮮蔬河粉 板條(盛家) 2Kg 小白菜 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg	檸檬愛玉 檸檬(國產) 2粒 二砂糖(0.6K*包) 1包 愛玉(2K*包)榮L 1包		熱量： 222大卡 醣類： 40.3 g 脂肪： 4.8 g 蛋白質： 5.3 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 29.4mg 鈣： 25.5mg
餐數	27			
4月11日 星期四	雞茸粥 高麗菜 0.5Kg 清雞肉 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg	鮮奶 一番鮮鮮奶(930ml*福樂) 4瓶	葡萄乾吐司 葡萄乾吐司(大)20片/條 2條	熱量： 665大卡 醣類： 112.1 g 脂肪： 15.5 g 蛋白質： 20.3 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 50.7mg 鈣： 14.3mg
餐數	27			
4月12日 星期五	菇菇濃湯螺旋麵 玉米濃湯粉(0.5K) 1包 螺旋麵(500g*包) 1包 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 生香菇(切) 0.2Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg	珍珠豆花 豆花(2K*榮)盒L 2盒 粉圓 0.5Kg		熱量： 194大卡 醣類： 35.1 g 脂肪： 2.9 g 蛋白質： 9.7 g 膳食纖維： 0.2 g 鈉： 17.1mg 鈣： 1.9mg
餐數	27			

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」：易引起過敏的食物有-甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

設計：

午餐秘書：

校長：