

## 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 112學年度第二學期第10週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析	
4 月 15 日 星 期 一	<b>蒲瓜鹹粥</b> 蒲瓜 1Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 生香菇 0.2Kg 碎脯 0.2Kg 蝦皮 0.1Kg	<b>南瓜雜糧饅頭</b> 南瓜雜糧小饅頭(30/巧好) 31個	<b>鮮奶</b> 一番鮮鮮奶(930ml*福樂) 4瓶	熱量： 448大卡 醣類： 90.1 g 脂肪： 2.5 g 蛋白質： 17.1 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 63.6mg 鈣： 12.9mg
餐數 27				
4 月 16 日 星 期 二	<b>菇菇雞蛋麵線湯</b> 白麵線 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 金針菇 0.3Kg 薑絲 0Kg	<b>薏仁地瓜湯</b> 二砂糖(1Kg*包) 1包 地瓜 0.6Kg 小薏仁O 0.4Kg	熱量： 308大卡 醣類： 66.3 g 脂肪： 2.4 g 蛋白質： 6.2 g 膳食纖維： 1.7 g 鈉： 550.6mg 鈣： 17.2mg	
餐數 27				
4 月 17 日 星 期 三	<b>雞白醬通心麵</b> 通心麵(500g*包) 2包 一番鮮鮮奶(930ml*福樂) 1瓶 清雞肉丁 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg	<b>珍珠傳統豆花</b> 豆花(2K*榮)盒L 2盒 粉圓 0.5Kg	熱量： 253大卡 醣類： 52.9 g 脂肪： 1.1 g 蛋白質： 8.5 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 25.7mg 鈣： 2.0mg	
餐數 27				
4 月 18 日 星 期 四	<b>玉米雞茸粥</b> 高麗菜 0.6Kg 清雞肉 0.4Kg 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) 31條	熱量： 384大卡 醣類： 79.1 g 脂肪： 2.4 g 蛋白質： 12.9 g 膳食纖維： 0.5 g 鈉： 29.3mg 鈣： 11.2mg
餐數 27				
4 月 19 日 星 期 五	<b>肉絲冬粉湯</b> 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	<b>葡萄乾吐司</b> 葡萄乾吐司(大)20片/條 2條	<b>麥茶</b> 麥茶(60g*包) 1包	熱量： 378大卡 醣類： 57.4 g 脂肪： 12.6 g 蛋白質： 9.7 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 4.0mg 鈣： 11.0mg
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：

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10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
4月15日 星期一	白米飯	南瓜燒肉末	小瓜黑輪片	炒油菜	味噌海芽蛋花湯	芭樂	醣類： 49.7 g 脂肪： 2.3 g 蛋白質： 18.9 g 熱量： 298大卡
		豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 1.2Kg 南瓜 1Kg 青蔥 0.1Kg 蒜末 0Kg	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	味噌(140g*包) 1包 乾海芽(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.4Kg 薑絲 0Kg		
餐數 31							
4月16日 星期二	糙米飯	麥香雞堡	白菜滷	炒大陸妹	香菇豆腐湯	香蕉	醣類： 81.7 g 脂肪： 11.6 g 蛋白質： 20.0 g 熱量： 504大卡
		雞堡(CAS) 35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	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							
4月17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							
4月18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： 92.3 g 脂肪： 9.9 g 蛋白質： 42.5 g 熱量： 618大卡
		鯊魚(切片*Q) 35片 樹子(140g/罐) 1罐 洋蔥(去皮) 0.3Kg	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							
4月19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	無籽葡萄	醣類： 105.6 g 脂肪： 13.8 g 蛋白質： 36.4 g 熱量： 682大卡
		骨腿(骨腿丁) 2.5Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 彩椒 0.2Kg	冬瓜 1.3Kg 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：