

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11週午餐食譜設計

材料用量

C

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
4月22日 星期一	白米飯	紅燒雞丁	紅蘿蔔炒蛋	炒小白菜	豆腐味噌湯	芭樂	醣類： 43.8 g 脂肪： 10.3 g 蛋白質： 24.2 g 熱量： 372大卡
		骨腿(骨腿丁) 2Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg 青蔥 0.1Kg 薑片 0Kg	雞蛋(kg)G 1.2Kg 胡蘿蔔 0.6Kg 青蔥 0.1Kg	小白菜 1.3Kg 薑絲 0Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 味噌(140g*包) 0包		
4月23日 星期二	糙米飯	白菜獅子頭	蒲瓜炒金針菇	炒大陸妹	什錦鮮菇湯	香蕉	醣類： 67.9 g 脂肪： 5.1 g 蛋白質： 11.3 g 熱量： 357大卡
		獅子頭(30g*CAS) 34個 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	蒲瓜 2Kg 金針菇 0.2Kg 蝦皮 0.1Kg	大陸妹 1.3Kg 蒜末 0Kg	香菜(兩) 1兩 中骨*陸輝 0.5Kg 金針菇 0.3Kg 生香菇 0.2Kg		
4月24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： 75.3 g 脂肪： 6.9 g 蛋白質： 27.1 g 熱量： 473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 1.3Kg 蒜末 0Kg	小魚丸 0.7Kg 芹菜 0.1Kg		
4月25日 星期四	地瓜飯	蔥爆豬肉片	家常豆腐	炒地瓜葉	蘿蔔排骨湯	葡萄	醣類： 94.2 g 脂肪： 4.0 g 蛋白質： 25.3 g 熱量： 485大卡
		火鍋肉片*陸輝 1.3Kg 洋蔥(去皮) 0.4Kg 彩椒 0.2Kg 青蔥 0.1Kg	傳統豆腐(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	地瓜葉(處理好) 1.3Kg 蒜末 0Kg	白蘿蔔(去皮) 1Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg 芹菜 0.1Kg		
4月26日 星期五	燕麥飯	四季豆炒魷魚圈	玉米烘蛋	炒高麗菜	榨菜肉絲湯	西瓜	醣類： 111.5 g 脂肪： 10.5 g 蛋白質： 29.8 g 熱量： 645大卡
		魷魚圈(CAS) 1Kg 豆干片*榮洲L 0.6Kg 冷凍四季豆 0.4Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	雞蛋(kg)G 1.3Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 玉米粒(Q) 0Kg	高麗菜 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 木耳絲 0.2Kg	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11週點心食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
4月22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	紅豆包 桂冠小紅豆包(30g) 40粒	豆奶 一番鮮鮮奶(930ml*福樂) 2瓶 低糖豆漿家庭號(1857ml*光 1瓶)	熱量： 316大卡 醣類： 50.0 g 脂肪： 6.3 g 蛋白質： 15.5 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 130.8mg 鈣： 8.8mg	
餐數 27					
4月23日星期二	鍋燒烏龍麵 小烏龍麵(盛家) 1.3Kg 雞蛋(kg)G 0.6Kg 高麗菜 0.5Kg 小貢丸(嘉楠) 0.4Kg 金針菇 0.1Kg	綠豆米苔目湯 二砂糖(1Kg*包) 1包 米苔目(甜)盛家 0.6Kg 綠豆O 0Kg		熱量： 293大卡 醣類： 56.2 g 脂肪： 5.0 g 蛋白質： 7.4 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 31.3mg 鈣： 17.2mg	
餐數 27					
4月24日星期三	炒飯 高麗菜 0.6Kg 雞蛋(kg)G 0.6Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 玉米粒(Q) 0Kg	海芽味噌湯 乾海芽(兩) 1兩 味噌(140g*包) 0包	豆奶 一番鮮鮮奶(930ml*福樂) 2瓶 低糖豆漿家庭號(1857ml*光 1瓶)	冰心地瓜 冰心地瓜(條) 31條	熱量： 320大卡 醣類： 57.9 g 脂肪： 4.5 g 蛋白質： 13.0 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 30.0mg 鈣： 16.8mg
餐數 27					
4月25日星期四	雞茸粥 高麗菜 0.5Kg 清雞肉 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 玉米粒(Q) 0Kg	白珍珠丸 白珍珠丸(個) 60個	味噌豆腐湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 味噌(140g*包) 0包	熱量： 126大卡 醣類： 11.4 g 脂肪： 6.0 g 蛋白質： 6.9 g 膳食纖維： 1.6 g 鈉： 188.9mg 鈣： 23.6mg	
餐數 27					
4月26日星期五	蘿蔔糕 禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 31片	蔬菜豆腐湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 小白菜 0.6Kg	紅豆紫米粥 紫米O 0.3Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包 紅豆O 0Kg	熱量： 183大卡 醣類： 29.1 g 脂肪： 5.4 g 蛋白質： 4.7 g 膳食纖維： 1.8 g 鈉： 259.2mg 鈣： 33.4mg	
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：