

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13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 |
|--------------|-----|--|--|-----------------------|---|----|--|
| 5月6日 星期一 | 白米飯 | 蘿蔔滷肉 | 小瓜炒菇 | 炒油菜 | 豆腐味噌湯 | | 醣類： 51.7 g 脂肪： 3.6 g 蛋白質： 19.5 g 熱量： 317大卡 |
| | | 前腿肉丁*陸輝 1.3Kg 白蘿蔔 0.8Kg 小豆干*榮洲 0.3Kg | 小黃瓜 1Kg 秀珍菇 0.3Kg 胡蘿蔔 0.1Kg | 油菜 1.5Kg 蒜末 0.1Kg | 中華豆腐(300g) 2盒 柴魚片(10g/包) 1包 味噌(140g*包) 1包 | | |
| 5月7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 | | 醣類： 49.4 g 脂肪： 9.0 g 蛋白質： 23.0 g 熱量： 378大卡 |
| | | 胛腿(胛腿丁) 2Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg 青蔥 0.1Kg | 雞蛋(kg)G 1Kg 胡蘿蔔 0.6Kg 青蔥 0.1Kg | 大陸妹 1.3Kg 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 | | |
| 5月8日 星期三 | 黃油麵 | 什錦炒麵 | 滷蛋 | 炒青江菜 | 芹香魚丸湯 | | 醣類： 71.9 g 脂肪： 6.3 g 蛋白質： 25.9 g 熱量： 451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) 36個 滷包 1個 | 青江菜 1.3Kg 蒜末 0.1Kg | 小魚丸 0.5Kg 芹菜 0.1Kg | | |
| 5月9日 星期四 | 地瓜飯 | 蔥爆豬柳 | 家常豆腐 | 炒小白菜 | 蘿蔔排骨湯 | | 醣類： 89.2 g 脂肪： 18.6 g 蛋白質： 23.7 g 熱量： 579大卡 |
| | | 前腿豬柳*米迪M 1.3Kg 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 1.3Kg 薑絲 0Kg | 白蘿蔔(大丁) 1Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg 芹菜(珠) 0.1Kg | | |
| 5月10日 星期五 | 燕麥飯 | 調理魚條 | 玉米烘蛋 | 炒高麗菜 | 榨菜肉絲湯 | | 醣類： 101.9 g 脂肪： 8.6 g 蛋白質： 20.9 g 熱量： 557大卡 |

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13週點心食譜設計

材料用量

| 日期 | 早點 | 午點 | 營養分析 | | |
|----------|---|-------------------------------|---|--|--|
| 5月6日星期一 | 蒲瓜鹹粥 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 | 芭樂 芭樂(粒#4)5兩*田中 10粒 | 南瓜雜糧饅頭 南瓜雜糧小饅頭(30/巧好) 37個 | 豆奶 全脂鮮乳(老媽936) 2瓶 豆米漿(2L*光泉) 1瓶 | 熱量： 181大卡 醣類： 29.3 g 脂肪： 3.5 g 蛋白質： 9.0 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 113.2mg 鈣： 91.3mg |
| 餐數 | 27 | | | | |
| 5月7日星期二 | 菇菇雞蛋麵線湯 白麵線 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 金針菇 0.3Kg 薑絲 0Kg | | 薏仁地瓜湯 地瓜 0.6Kg 小薏仁O 0.4Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包 | 熱量： 165大卡 醣類： 29.5 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 | | | | |
| 5月8日星期三 | 雞白醬通心麵 通心麵(500g*包) 2包 全脂鮮乳(老媽936) 1瓶 清雞肉丁 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg | | 珍珠傳統豆花 豆花(2K*榮)盒L 2盒 粉圓 0.5Kg | 熱量： 191大卡 醣類： 37.0 g 脂肪： 1.9 g 蛋白質： 6.8 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 44.4mg 鈣： 40.5mg | |
| 餐數 | 27 | | | | |
| 5月9日星期四 | 玉米雞茸粥 高麗菜 0.6Kg 清雞肉 0.4Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg | | 麥茶 麥茶(60g*包) 1包 | 水煮玉米 新鮮玉米(切1/2*條) 31條 | 熱量： 51大卡 醣類： 10.0 g 脂肪： 0.8 g 蛋白質： 1.9 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 37.4mg 鈣： 14.2mg |
| 餐數 | 27 | | | | |
| 5月10日星期五 | 麵疙瘩湯 麵疙瘩 1Kg 高麗菜(剖半) 0.6Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 秀珍菇 0.1Kg | | 小餐包 小紅豆餐包(35g*陳義發) 32個 | 豆奶 全脂鮮乳(老媽936) 2瓶 豆米漿(2L*光泉) 1瓶 | 熱量： 253大卡 醣類： 44.5 g 脂肪： 3.7 g 蛋白質： 11.2 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 41.0mg 鈣： 87.9mg |
| 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：