

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14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13日 星期一	白米飯	豆干肉燥 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.3Kg 小豆干*榮洲L 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 青蔥 0.1Kg	小瓜炒菇 小黃瓜 1Kg 鴻喜菇 0.3Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg	蒜拌地瓜葉 地瓜葉 1.5Kg 蒜仁 0.3Kg	味噌海芽蛋花湯 味噌(140g*包) 1包 乾海芽(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.4Kg 薑絲 0Kg		醣類： 51.0 g 脂肪： 3.9 g 蛋白質： 20.1 g 熱量： 295大卡
餐數 31							
5月14日 星期二	糙米飯	麥香雞堡 雞堡(CAS) 36片	白菜滷 非基改豆皮(條) 2條 大白菜(剖半) 1.3Kg 沙茶醬(127g*玻*牛) 1罐 前腿肉絲*米迪M 0.5Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	炒青花 冷凍青花菜 2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	珍菇雪花湯 雞蛋(kg)G 0.5Kg 大骨*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.1Kg 薑絲 0Kg		醣類： 66.5 g 脂肪： 15.3 g 蛋白質： 21.5 g 熱量： 490大卡
餐數 31							
5月15日 星期三	白米飯	什錦羹飯 柴魚片(10g/包) 1包 大白菜 1Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 脆筍絲(醃) 0.2Kg 芹菜 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	香酥魚塊 香酥魚條(30g*展昇) 72條	炒四季豆 冷凍四季豆 1.2Kg 生香菇 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg			醣類： 80.0 g 脂肪： 2.0 g 蛋白質： 15.8 g 熱量： 408大卡
餐數 31							
5月16日 星期四	地瓜飯	肉片燒豆包 前腿肉片*米迪M 1Kg 炸豆包切四丁*彰南N 1Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg 青蔥 0.1Kg	豬茸玉米 玉米粒(Q) 1Kg 豬絞肉(絞肉*陸輝) 0.6Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg 毛豆仁 0.1Kg 青蔥 0.1Kg	炒大白菜 大白菜(剖半) 1.5Kg 生香菇 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	胡瓜菇菇湯 胡瓜 1.5Kg 大骨*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.1Kg 薑片 0Kg		醣類： 93.4 g 脂肪： 7.4 g 蛋白質： 33.6 g 熱量： 552大卡
餐數 31							
5月17日 星期五	燕麥飯	紅燒雞丁 清雞肉丁*CAS耀陞 1.2Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 彩椒 0.2Kg 薑片 0.1Kg	絲瓜炒蛋 絲瓜 1.2Kg 雞蛋(kg)G 0.8Kg 白麵線 0.1Kg	炒高麗菜 高麗菜(剖半) 1.5Kg 蒜末 0.1Kg	香菇豆腐湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 香菜(兩) 1兩 大骨*米迪M 0.3Kg 生香菇 0.1Kg		醣類： 105.4 g 脂肪： 9.8 g 蛋白質： 24.4 g 熱量： 596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14週點心食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析		
5月13日星期一	<b>蔬菜什錦粥</b> 高麗菜 0.6Kg 雞蛋(kg)G 0.6Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 金針菇 0.1Kg		<b>芭樂</b> 芭樂(8兩*西螺) 6粒 <b>紅豆包</b> 桂冠小紅豆包(30g) 40粒		<b>豆奶</b> 全脂鮮乳(老媽936) 2瓶 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶	熱量： 202大卡 醣類： 25.0 g 脂肪： 6.9 g 蛋白質： 11.2 g 膳食纖維： 2.9 g 鈉： 130.7mg 鈣： 104.1mg	
餐數 27							
5月14日星期二	<b>肉羹麵線</b> 肉羹(慶豐) 0.5Kg 紅麵線(切) 0.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 金針菇 0.1Kg 脆筍絲(醃) 0.1Kg		<b>綠豆米苔目湯</b> 米苔目(甜)盛家 0.6Kg 綠豆O 0.4Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包		<b>香蕉</b> 香蕉(Q*大志) 34條	熱量： 296大卡 醣類： 50.8 g 脂肪： 6.1 g 蛋白質： 12.5 g 膳食纖維： 3.3 g 鈉： 535.3mg 鈣： 33.7mg	
餐數 27							
5月15日星期三	<b>鍋燒烏龍麵</b> 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		<b>鳳梨</b> 新鮮鳳梨(個) 2個 <b>豆奶</b> 全脂鮮乳(老媽936) 2瓶 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶		<b>冰心地瓜</b> 冰心地瓜(條) 31條	熱量： 296大卡 醣類： 43.1 g 脂肪： 8.9 g 蛋白質： 12.4 g 膳食纖維： 3.2 g 鈉： 98.6mg 鈣： 108.8mg	
餐數 27							
5月16日星期四	<b>南瓜雞茸粥</b> 南瓜 0.8Kg 清雞肉 0.5Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.1Kg		<b>蘋果</b> 蘋果(#138*粒) 15粒 <b>醬燒小肉包</b> 醬燒小肉包(30g*桂冠) 40個		<b>豆奶</b> 全脂鮮乳(老媽936) 2瓶 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶	熱量： 264大卡 醣類： 39.7 g 脂肪： 8.4 g 蛋白質： 8.7 g 膳食纖維： 3.8 g 鈉： 79.6mg 鈣： 91.7mg	
餐數 27							
5月17日星期五	<b>蔥油餅</b> 蔥油餅(片) 18片 雞蛋(kg)G 1Kg		<b>海芽味噌湯</b> 中華豆腐(300g) 2盒 乾海芽(兩) 1兩 味噌(140g*包) 0包		<b>紅豆紫米粥</b> 紅豆O 0.3Kg 紫米O 0.3Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包	<b>西瓜</b> 西瓜-個 2個	熱量： 352大卡 醣類： 62.5 g 脂肪： 5.0 g 蛋白質： 14.5 g 膳食纖維： 1.5 g 鈉： 48.7mg 鈣： 24.4mg
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：