

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15週午餐食譜設計-素

材料用量

C

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
5月20日 星期一	白米飯	照燒雞丁	紅蘿蔔炒蛋	炒小白菜	酸辣湯		醣類： 44.8 g
		清雞肉 1.5Kg 烤肉醬(240g) 1瓶 洋蔥(去皮) 0.5Kg 彩椒 0.3Kg	雞蛋(kg)G 1.2Kg 胡蘿蔔 0.6Kg 青蔥 0.1Kg	小白菜 1.3Kg 薑絲 0Kg	前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 脆筍絲(醃) 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg		脂肪： 4.9 g 蛋白質： 13.7 g 熱量： 282大卡
5月21日 星期二	糙米飯	白菜獅子頭	蒲瓜煎餅	炒青花菜	紅白蘿蔔湯		醣類： 77.4 g
		獅子頭(30g*CAS) 36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 1.2Kg 低筋麵粉(0.6k) 1包 雞蛋(kg)G 0.4Kg	冷凍青花菜 1.3Kg 蒜末 0.1Kg	白蘿蔔(去皮) 0.5Kg 胡蘿蔔 0.5Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg 芹菜 0.1Kg		脂肪： 7.3 g 蛋白質： 15.2 g 熱量： 440大卡
5月22日 星期三	黃油麵	什錦炒麵	滷蛋	炒青江菜	冬瓜魚丸湯		醣類： 65.3 g
		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 0Kg	冬瓜 1.2Kg 小魚丸 0.5Kg 薑母 0Kg		脂肪： 6.2 g 蛋白質： 24.7 g 熱量： 418大卡
5月23日 星期四	地瓜飯	蔥爆豬肉片	家常豆腐	炒空心菜	鮮筍排骨湯		醣類： 89.8 g
		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	空心菜 1.3Kg 蒜末 0Kg	鮮筍(去殼) 1.2Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg 薑母 0.1Kg		脂肪： 3.8 g 蛋白質： 24.5 g 熱量： 466大卡
5月24日 星期五	燕麥飯	芹香炒魷魚圈	玉米蒸蛋	炒高麗菜	豆腐味噌湯		醣類： 110.7 g
		沙茶醬(127g*玻*牛) 1罐 魷魚圈(KG)Q 1Kg 豆干片*榮洲L 0.7Kg 芹菜 0.3Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	雞蛋(kg)G 0.8Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 生香菇 0.2Kg	高麗菜 1Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 蒜末 0.1Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 味噌(140g*包) 0包		脂肪： 13.0 g 蛋白質： 28.8 g 熱量： 662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15週點心食譜設計

材料用量

日期	早點	午點		營養分析	
5月20日星期一	時蔬炒泡麵 王子麵(50g*滷味用) 12包 高麗菜 0.6Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 金針菇 0.2Kg	鳳梨 新鮮鳳梨(個) 2個	馬來糕 卡好馬拉糕(50g*桂冠) 32個	鮮奶 全脂鮮乳(老媽936) 4瓶	熱量： 444大卡 醣類： 54.4 g 脂肪： 19.7 g 蛋白質： 15.4 g 膳食纖維： 2.7 g 鈉： 432.8mg 鈣： 207.2mg
餐數 27					
5月21日星期二	台式蘿蔔糕 禎祥蘿蔔糕(80g*12片) 3包	豆腐味噌湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 味噌(140g*包) 1包	桂圓紅棗銀耳湯 紅棗 0.1Kg 桂圓肉-KG 0.1Kg 乾白木耳 0.1Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包	香蕉 大香蕉(Q*西螺) 18條	熱量： 230大卡 醣類： 38.5 g 脂肪： 6.8 g 蛋白質： 5.3 g 膳食纖維： 2.4 g 鈉： 293.3mg 鈣： 14.2mg
餐數 27					
5月22日星期三	糙米排骨粥 軟骨丁*陸輝 0.8Kg 糙米O 0.8Kg 高麗菜 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg	蘋果 蘋果(#110*粒)燕 10粒	紅豆湯圓 桂冠紅白小湯圓(0.6k) 1包 紅豆O 0.4Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包		熱量： 240大卡 醣類： 45.3 g 脂肪： 2.7 g 蛋白質： 8.9 g 膳食纖維： 3.5 g 鈉： 23.4mg 鈣： 31.3mg
餐數 27					
5月23日星期四	鍋燒意麵 鍋燒意麵(粒) 11粒 雞蛋(kg)G 0.5Kg 小白菜 0.4Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	啤梨 啤梨(#120*燕) 16個	鮮奶 全脂鮮乳(老媽936) 4瓶	玉米脆片 玉米脆片(喜瑞爾) 2盒	熱量： 268大卡 醣類： 31.4 g 脂肪： 10.7 g 蛋白質： 12.3 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 105.1mg 鈣： 174.7mg
餐數 27					
5月24日星期五	紅燒番茄肉片麵 白油麵 2Kg 牛蕃茄(去蒂頭) 0.8Kg 前腿肉片*米迪M 0.6Kg 高麗菜 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg	芭樂 芭樂(8兩*西螺) 6粒	綠豆地瓜湯 地瓜 0.8Kg 綠豆O 0.4Kg		熱量： 253大卡 醣類： 46.5 g 脂肪： 2.2 g 蛋白質： 13.3 g 膳食纖維： 2.9 g 鈉： 16.1mg 鈣： 39.2mg
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：