

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16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27日 星期一	白米飯	滷肉排	蒲瓜炒金針菇	炒小白菜	補氣養生湯		醣類： 84.2 g 脂肪： 9.0 g 蛋白質： 29.0 g 熱量： 525大卡
		鐵路豬排(高鐵里肌) 36片	蒲瓜 2Kg 金針菇 0.2Kg 蝦皮 0Kg	小白菜 1.2Kg	白蘿蔔 1.2Kg 枸杞(兩) 1兩 紅棗(兩) 1兩 香菜(兩) 1兩 秀珍菇 0.1Kg		
餐數	31						
5月28日 星期二	白米飯	無骨香雞排	家常豆腐	炒青花菜	金針肉絲湯		醣類： 95.8 g 脂肪： 10.0 g 蛋白質： 23.9 g 熱量： 544大卡
		無骨香雞排(100片*片)60g 36片	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	冷凍青花菜 1.3Kg 蒜末 0.1Kg	前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 薑絲 0.1Kg		
餐數	31						
5月29日 星期三	白油麵	奶油培根義大利麵	滷貢丸	炒青江菜	竹筍排骨湯		醣類： 36.2 g 脂肪： 13.6 g 蛋白質： 14.7 g 熱量： 322大卡
		白油麵 3Kg 白醬料理塊 1盒 洋蔥(去皮) 0.5Kg 碎培根(台灣) 0.5Kg 三色豆 0.1Kg	大貢丸(慶豐*粒) 36粒	青江菜 1.3Kg 蒜末 0Kg	鮮筍(去殼) 1.2Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg 薑母 0.1Kg		
餐數	31						
5月30日 星期四	白米飯	豆豉蒸魚	絲瓜炒菇	炒高麗菜	味噌海芽蛋花湯		醣類： 82.9 g 脂肪： 6.5 g 蛋白質： 38.8 g 熱量： 536大卡
		鯊魚(切片*Q) 36片 豆豉-兩 1兩	絲瓜(去皮) 2Kg 白精靈菇 0.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	高麗菜 1.2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg	乾海芽(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.4Kg 味噌(140g*包) 0包 薑絲 0Kg		
餐數	31						
5月31日 星期五	白米飯	洋蔥燒雞	螞蟻上樹	炒空心菜	冬瓜蛤仔湯		醣類： 96.9 g 脂肪： 7.5 g 蛋白質： 26.1 g 熱量： 542大卡
		骨腿(骨腿丁) 2Kg 洋蔥(去皮) 0.5Kg 杏鮑菇 0.3Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 薑片 0.1Kg	冬粉(Kg*小捆) 0.4Kg 高麗菜 0.4Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 胡蘿蔔 0.1Kg	空心菜 1.3Kg 蒜末 0Kg	冬瓜 1.5Kg 蛤仔(Q) 0.6Kg 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：

彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 112學年度第二學期第16週點心食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
5月27日 星期一	吻魚鹹粥		關東煮		熱量： 108大卡 醣類： 13.7 g 脂肪： 2.5 g 蛋白質： 9.0 g 膳食纖維： 1.5 g 鈉： 29.0mg 鈣： 32.9mg
餐數 27	小白菜 0.4Kg		新鮮玉米(切段) 1Kg	小蕃茄(kg*Q*西螺) 1.5Kg	
	胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg		柴魚片(10g/包) 1包		
	生香菇 0.2Kg		白蘿蔔 0.6Kg		
	吻仔魚(KG***) 0.1Kg		米血切丁(CAS) 0.6Kg		
			小黑輪條(KG) 0.4Kg		
5月28日 星期二	鮪魚蛋餅		薏仁地瓜湯		熱量： 222大卡 醣類： 26.0 g 脂肪： 8.3 g 蛋白質： 10.6 g 膳食纖維： 1.7 g 鈉： 69.7mg 鈣： 24.6mg
餐數 27	蛋餅皮(張) 16張	海芽豆腐湯	地瓜 0.6Kg	香吉士(個) 16個	
	鮪魚罐頭(185g*罐)遠洋 2罐	豆腐(1.2K*盒)L 1盒	小薏仁O 0.4Kg		
	雞蛋(kg)G 1Kg	乾海芽(兩) 1兩	二砂糖(1Kg*包) 0包		
5月29日 星期三	味噌烏龍湯		黑糖饅頭		熱量： 401大卡 醣類： 62.3 g 脂肪： 9.0 g 蛋白質： 19.0 g 膳食纖維： 1.2 g 鈉： 152.6mg 鈣： 175.9mg
餐數 27	味噌(140g*包) 10包	鳳梨	黑糖饅頭(35g*南山) 32個	鮮奶	
	非基改豆皮(條) 2條	新鮮鳳梨(個) 2個		全脂鮮乳(老媽936) 4瓶	
	小烏龍麵 1.5Kg				
	魚板片(國產) 0.1Kg				
5月30日 星期四	雞茸菇菇粥		豆漿		熱量： 328大卡 醣類： 46.3 g 脂肪： 11.7 g 蛋白質： 10.7 g 膳食纖維： 5.4 g 鈉： 99.4mg 鈣： 23.9mg
餐數 27	清雞肉 0.6Kg	蘋果	豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	鮮奶吐司(大) 2條	
	雞蛋(kg)G 0.6Kg	蘋果(#138*粒) 15粒			
	玉米粒(Q) 0.1Kg				
	生香菇 0.1Kg				
5月31日 星期五	鍋貼		綠豆薏仁湯		熱量： 305大卡 醣類： 45.3 g 脂肪： 8.6 g 蛋白質： 12.6 g 膳食纖維： 2.3 g 鈉： 2.0mg 鈣： 22.6mg
餐數 27	煎熟鍋貼(28g*粒) 62粒	海芽味噌湯	綠豆O 0.4Kg	芭樂(8兩*西螺) 6粒	
		中華豆腐(300g) 2盒	小薏仁O 0.3Kg		
		乾海芽(兩) 1兩			
		味噌(140g*包) 0包			

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：