

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17週午餐食譜設計(葷

材料用量

C

| 日期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 湯 | 水果 | 營養分析 |
|-------------|-----|--|---|---|--|----|--|
| 6月3日 星期一 | 白米飯 | 香酥魚條 虱目魚柳(600g*包)Q 2包 薯條 1Kg | 肉末燴豆腐 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 豬絞肉(絞肉*米迪)M 1Kg 毛豆仁 0.1Kg 青蔥 0.1Kg 洋蔥(去皮) 0.1Kg | 炒小白菜 小白菜 1.3Kg 薑絲 0Kg | 豆腐海芽湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 乾海芽(兩) 1兩 | | 醣類： 59.2 g 脂肪： 7.4 g 蛋白質： 22.0 g 熱量： 375大卡 |
| 6月4日 星期二 | 糙米飯 | 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 | 絲瓜炒金針菇 絲瓜 2Kg 白麵線 0.1Kg 金針菇 0.1Kg | 炒大陸妹 大陸妹 1.3Kg 蒜末 0Kg | 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(去皮) 1Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg 芹菜 0.1Kg | | 醣類： 51.9 g 脂肪： 6.0 g 蛋白質： 23.9 g 熱量： 351大卡 |
| 6月5日 星期三 | 黃油麵 | 什錦炒麵 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 滷蛋(粒) 35個 滷包 1個 | 炒青江菜 青江菜 1.3Kg 蒜末 0Kg | 芹香貢丸湯 小貢丸(嘉楠) 0.7Kg 芹菜 0.1Kg | | 醣類： 68.5 g 脂肪： 10.2 g 蛋白質： 27.4 g 熱量： 478大卡 |
| 6月6日 星期四 | 地瓜飯 | 滷雞翅 雞翅(CAS) 35支 滷包 1個 薑片 0.1Kg | 吻仔魚炒蛋 雞蛋(kg)G 1Kg 吻仔魚(KG***) 0.2Kg 青蔥 0.1Kg | 炒地瓜葉 地瓜葉(處理好) 1.3Kg 蒜末 0Kg | 鮮筍排骨湯 鮮筍(去殼) 1.2Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg 薑母 0.1Kg | | 醣類： 87.8 g 脂肪： 18.8 g 蛋白質： 35.4 g 熱量： 648大卡 |
| 6月7日 星期五 | 燕麥飯 | 蔥爆豬肉片 火鍋肉片*陸輝 1.3Kg 洋蔥(去皮) 0.4Kg 彩椒 0.2Kg 青蔥 0.1Kg | 玉米烘蛋 雞蛋(kg)G 1.3Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 玉米粒(Q) 0Kg | 炒高麗菜 高麗菜 1Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 木耳絲 0.2Kg | 什錦鮮菇湯 香菜(兩) 1兩 中骨*陸輝 0.5Kg 金針菇 0.3Kg 生香菇 0.2Kg | | 醣類： 105.3 g 脂肪： 9.6 g 蛋白質： 28.2 g 熱量： 605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17週點心食譜設計

材料用量

| 日期 | 早點 | 午點 | 營養分析 | | |
|----------|--|------------------------------|--|---|---|
| 6月3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 | 芭樂 芭樂(粒#3)7兩田中 10粒 | 茶葉蛋 茶葉蛋 32個 茶葉蛋滷包(包) 1包 | 鮮奶 全脂鮮乳(老媽936) 4瓶 | 熱量： 249大卡 醣類： 15.4 g 脂肪： 13.2 g 蛋白質： 18.5 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 348.7mg 鈣： 184.1mg |
| 餐數 | 27 | | | | |
| 6月4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QQ湯 QQ 0.4Kg 綠豆O 0.3Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包 | 香蕉 香蕉(Q*大志) 30條 | 熱量： 260大卡 醣類： 37.3 g 脂肪： 7.6 g 蛋白質： 12.9 g 膳食纖維： 2.8 g 鈉： 32.6mg 鈣： 34.5mg |
| 餐數 | 27 | | | | |
| 6月5日 星期三 | 麻油雞蛋麵線湯 高麗菜 0.6Kg 雞蛋(kg)G 0.6Kg 白麵線 0.5Kg 金針菇 0.2Kg | 鳳梨 新鮮鳳梨(個) 2個 | 豆漿 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶 | 奶皇包 小奶黃包(30g*桂冠) 40個 | 熱量： 243大卡 醣類： 39.2 g 脂肪： 5.5 g 蛋白質： 10.3 g 膳食纖維： 5.7 g 鈉： 619.4mg 鈣： 45.1mg |
| 餐數 | 27 | | | | |
| 6月6日 星期四 | 蒲瓜粥 蝦皮(兩) 1兩 蒲瓜 0.8Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 碎脯 0.2Kg | 蘋果 蘋果(#138*粒) 15粒 | 雙色燒賣 鮮肉燒賣(20g*個) 31個 蟹黃燒賣(20g*個) 31個 | 味噌豆腐湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 味噌(140g*包) 0包 | 熱量： 168大卡 醣類： 22.2 g 脂肪： 6.0 g 蛋白質： 8.9 g 膳食纖維： 1.7 g 鈉： 35.8mg 鈣： 12.4mg |
| 餐數 | 27 | | | | |
| 6月7日 星期五 | 年糕湯 寧波年糕(550g)新福田 2包 大白菜(剖半) 0.6Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 芹菜 0.1Kg | | 小番茄 小蕃茄(kg*Q*西螺) 1.5Kg | 統一布丁 統一布丁(100g*個) 31個 | 熱量： 302大卡 醣類： 40.2 g 脂肪： 12.3 g 蛋白質： 8.9 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 11.2mg 鈣： 11.1mg |
| 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鮮豬肉

設計：

午餐秘書：

校長：