

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19週食譜設計(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17日 星期一 | 白米飯 | 豆干肉燥 | 小瓜炒菇 | 炒青江菜 | 味噌海芽蛋花湯 | | 醣類： 49.6 g 脂肪： 3.7 g 蛋白質： 18.7 g 熱量： 285大卡 |
| | | 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 | 小黃瓜 0.8Kg 鴻喜菇 0.3Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 木耳絲 0.1Kg 金針菇 0.1Kg | 青江菜 1.2Kg 蒜末 0.1Kg | 味噌(140g*包) 1包 乾海芽(兩) 1兩 雞蛋(kg)G 0.4Kg 薑絲 0Kg | | |
| 餐數 31 | | | | | | | |
| 6月18日 星期二 | 糙米飯 | 麥香雞堡 | 白菜滷 | 炒青花 | 珍菇雪花湯 | | 醣類： 66.0 g 脂肪： 15.3 g 蛋白質： 21.0 g 熱量： 485大卡 |
| | | 雞堡(CAS) 36片 | 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 | 冷凍青花菜 1.3Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 蒜末 0.1Kg | 雞蛋(kg)G 0.5Kg 大骨*米迪M 0.3Kg 生香菇 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 薑絲 0Kg | | |
| 餐數 31 | | | | | | | |
| 6月19日 星期三 | 白米飯 | 什錦羹飯 | 香酥魚塊 | 炒大陸妹 | | | 醣類： 77.9 g 脂肪： 2.0 g 蛋白質： 15.5 g 熱量： 399大卡 |
| | | 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 胡蘿蔔 0.2Kg 脆筍絲(醃) 0.2Kg 芹菜 0.1Kg | 香酥魚條(30g*展昇) 72條 | 大陸妹 1.2Kg 蒜末 0.1Kg | | | |
| 餐數 31 | | | | | | | |
| 6月20日 星期四 | 地瓜飯 | 肉片燒豆包 | 豬茸玉米 | 炒大白菜 | 胡瓜菇菇湯 | | 醣類： 91.0 g 脂肪： 5.7 g 蛋白質： 31.2 g 熱量： 521大卡 |
| | | 前腿肉片*米迪M 1Kg 炸豆包切四丁*彰南N 0.6Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg 青蔥 0.1Kg | 豬絞肉(絞肉*陸輝) 0.8Kg 玉米粒(Q) 0.6Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg 毛豆仁 0.1Kg 青蔥 0.1Kg | 大白菜(剖半) 1.2Kg 生香菇 0.2Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 蒜末 0.1Kg | 胡瓜 1.5Kg 大骨*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.1Kg 薑片 0Kg | | |
| 餐數 31 | | | | | | | |
| 6月21日 星期五 | 燕麥飯 | 紅燒雞丁 | 絲瓜炒蛋 | 炒高麗菜 | 香菇豆腐湯 | | 醣類： 105.1 g 脂肪： 9.8 g 蛋白質： 24.3 g 熱量： 594大卡 |
| | | 清雞肉丁*CAS耀陸 1.2Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 彩椒 0.2Kg 薑片 0.1Kg | 絲瓜 1.2Kg 雞蛋(kg)G 0.8Kg 白麵線 0.1Kg | 高麗菜(剖半) 1.2Kg 蒜末 0.1Kg | 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 | | |
| 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19週食譜設計

材料用量

| 日期 | 早點 | | 午點 | | 營養分析 |
|----------|--|---|---|--|---|
| 6月17日星期一 | 菇菇雞蛋麵線湯 白麵線 0.8Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 生香菇 0.3Kg 薑絲 0Kg | 芭樂 芭樂(粒#4)5兩*田中 10粒 | 雞蛋小饅頭 雞蛋小饅頭(20g) 62個 | 豆奶 全脂鮮乳(老媽936) 2瓶 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 | 熱量： 328大卡 醣類： 55.0 g 脂肪： 6.3 g 蛋白質： 13.6 g 膳食纖維： 2.4 g 鈉： 917.2mg 鈣： 95.3mg |
| 餐數 27 | | | | | |
| 6月18日星期二 | 蔥花蛋餅 蛋餅皮(張) 16張 雞蛋(kg)G 1Kg 青蔥 0.2Kg | 海芽味噌湯 中華豆腐(300g) 2盒 味噌(140g*包) 1包 乾海芽(兩) 1兩 | 薏仁地瓜湯 地瓜 0.5Kg 小薏仁O 0.4Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包 | 香蕉 香蕉(Q*大志) 32條 | 熱量： 276大卡 醣類： 50.2 g 脂肪： 4.9 g 蛋白質： 9.5 g 膳食纖維： 2.7 g 鈉： 57.6mg 鈣： 26.9mg |
| 餐數 27 | | | | | |
| 6月19日星期三 | 雞白醬通心麵 通心麵(500g*包) 2包 奶油(100g) 1條 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 | 蘋果 蘋果(#138*粒) 15粒 | 黑糖珍珠豆花 豆花(2K*榮)盒L 2盒 黑糖(450g*包) 1包 粉圓 0.5Kg | | 熱量： 314大卡 醣類： 60.7 g 脂肪： 5.6 g 蛋白質： 6.9 g 膳食纖維： 1.2 g 鈉： 46.6mg 鈣： 42.1mg |
| 餐數 27 | | | | | |
| 6月20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 | 鳳梨 新鮮鳳梨(個) 2個 | 鮮奶酪 原味奶酪(100g*光泉) 32個 | | 熱量： 154大卡 醣類： 24.1 g 脂肪： 5.0 g 蛋白質： 4.4 g 膳食纖維： 1.4 g 鈉： 37.5mg 鈣： 22.8mg |
| 餐數 27 | | | | | |
| 6月21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 | 西瓜 西瓜-個 2個 | 小餐包 小紅豆餐包(35g*陳義發) 32個 | 豆米漿 米漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 1瓶 | 熱量： 310大卡 醣類： 60.7 g 脂肪： 2.7 g 蛋白質： 11.6 g 膳食纖維： 3.1 g 鈉： 40.1mg 鈣： 23.3mg |
| 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：