

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20週食譜設計

材料用量

C

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
6月24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						
6月25日 星期二	糙米飯	洋蔥燒雞	家常豆腐	炒青花菜	金針肉絲湯		醣類： 53.7 g 脂肪： 8.9 g 蛋白質： 28.7 g 熱量： 405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	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						
6月26日 星期三	白油麵	塔香培根義大利麵	照燒章魚丸	炒青江菜	脆筍排骨湯		醣類： 54.7 g 脂肪： 8.0 g 蛋白質： 17.6 g 熱量： 339大卡
		義大利麵條(500g)\$代 3包 九層塔(兩) 1兩 碎培根(台灣) 0.5Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 三色豆 0.2Kg 鴻喜菇 0.2Kg	魷魚丸(個*CAS) 36個 海苔絲(25g)分裝 1包 烤肉醬(240g) 1瓶	青江菜 1.3Kg 蒜末 0.1Kg	筍乾(濕) 1Kg 小排骨*米迪M 0.3Kg 薑母 0.1Kg		
餐數	31						
6月27日 星期四	地瓜飯	蒲燒鯛魚	小瓜拌素雞	炒高麗菜	味噌海芽蛋花湯		醣類： 91.2 g 脂肪： 15.6 g 蛋白質： 26.6 g 熱量： 596大卡
		蒲燒鯛魚(110片*Q)約45g 34片 蒲燒鯛魚(110片*Q)45g備品 2片	小黃瓜 1Kg 素豆雞片(Kg*彰南)N 0.6Kg 胡蘿蔔 0.2Kg 木耳絲 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						
月							
日							

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20週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析		
6月24日 星期一	吻魚鹹粥 小白菜 0.4Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.3Kg 生香菇 0.2Kg 吻仔魚(KG***) 0.1Kg	關東煮 新鮮玉米(切段) 1Kg 柴魚片(10g/包) 1包 白蘿蔔 0.6Kg 米血切丁(CAS) 0.6Kg 小黑輪條(KG) 0.4Kg	茂谷柑 茂谷柑(粒) 18粒	熱量： 114大卡 醣類： 16.8 g 脂肪： 2.0 g 蛋白質： 8.6 g 膳食纖維： 0.8 g 鈉： 19.6mg 鈣： 23.4mg	
餐數	27				
6月25日 星期二	火腿蛋餅 蛋餅皮(張) 16張 雞蛋(kg)G 1Kg 火腿丁(KG*國產) 0.3Kg	青菜豆腐湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 小白菜 0.3Kg	薏仁地瓜湯 小薏仁O 0.5Kg 地瓜 0.5Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包	香吉士 香吉士(個) 16個	熱量： 215大卡 醣類： 29.4 g 脂肪： 5.6 g 蛋白質： 11.6 g 膳食纖維： 2.0 g 鈉： 189.8mg 鈣： 35.5mg
餐數	27				
6月26日 星期三	鍋燒雞絲麵 雞絲麵(粒) 13粒 沙茶醬(127g*玻*牛) 1罐 非基改豆皮(條) 1條 高麗菜 0.3Kg 前腿肉絲*米迪M 0.2Kg 魚板片(國產) 0.1Kg	鳳梨 新鮮鳳梨(個) 2個	黑糖饅頭 黑糖饅頭(35g*南山) 32個	鮮奶 全脂鮮乳(老媽936) 4瓶	熱量： 372大卡 醣類： 47.2 g 脂肪： 14.8 g 蛋白質： 14.0 g 膳食纖維： 1.8 g 鈉： 898.7mg 鈣： 192.0mg
餐數	27				
6月27日 星期四	鍋貼 煎熟鍋貼(28g*粒) 62粒	味噌豆腐湯 中華豆腐(300g) 2盒 味噌(140g*包) 1包	綠豆薏仁湯 綠豆O 0.4Kg 小薏仁O 0.3Kg	芭樂 芭樂(8兩*西螺) 6粒	熱量： 315大卡 醣類： 46.8 g 脂肪： 8.8 g 蛋白質： 13.2 g 膳食纖維： 2.3 g 鈉： 2.0mg 鈣： 22.6mg
餐數	27				
6月28日 星期五	什錦雞茸粥 清雞肉 0.6Kg 高麗菜 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 生香菇 0.1Kg	蘋果 蘋果(#138*粒) 15粒	鮮奶吐司 鮮奶吐司(大) 2條	豆漿 豆漿家庭號(1857ml*光泉) 2瓶	熱量： 308大卡 醣類： 47.8 g 脂肪： 9.8 g 蛋白質： 8.6 g 膳食纖維： 5.8 g 鈉： 88.5mg 鈣： 25.6mg
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：