

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21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
7月1日 星期一	白米飯	五香肉丁 前腿肉丁*米迪M 1.3Kg 八角粒(兩) 1兩 豆干丁*榮洲L 0.5Kg 青蔥 0.1Kg	木須炒蛋 雞蛋(kg)G 1Kg 小黃瓜 0.5Kg 木耳 0.2Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 蒜末 0.1Kg	炒空心菜 空心菜 1.3Kg 蒜末 0.1Kg	南瓜鮮菇湯 南瓜(大丁) 0.8Kg 大骨*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.2Kg 薑絲 0.1Kg		醣類： 53.2 g 脂肪： 6.1 g 蛋白質： 24.2 g 熱量： 357大卡
餐數 31							
7月2日 星期二	白米飯	三杯雞丁 骨腿(骨腿丁) 2Kg 九層塔(兩) 1兩 杏鮑菇(頭切塊) 0.3Kg 老薑片 0.1Kg	豆瓣豆腐 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 洋蔥(去皮) 0.3Kg 青蔥 0.1Kg 豆瓣醬(3K*十全) 0桶	炒高麗菜 高麗菜 1.3Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg 蒜末 0.1Kg	玉穗排骨湯 新鮮玉米(切段) 1Kg 中骨*陸輝 0.3Kg 薑絲 0.1Kg		醣類： 53.1 g 脂肪： 6.9 g 蛋白質： 19.9 g 熱量： 347大卡
餐數 31							
7月3日 星期三	白米飯	蔥燒魚片 鯊魚(切片*Q) 26片 鯊魚(切片*Q)備 2片 洋蔥(去皮) 0.3Kg 青蔥 0.1Kg 薑片 0.1Kg	螞蟻上樹 高麗菜 0.5Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.3Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 青蔥 0.1Kg	炒小白菜 小白菜 1.3Kg 蒜末 0.1Kg	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔 1Kg 小貢丸(嘉楠) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg		醣類： 60.2 g 脂肪： 6.0 g 蛋白質： 30.8 g 熱量： 406大卡
餐數 31							
7月4日 星期四	白米飯	豆輪肉燥 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 1.3Kg 小小豆輪 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 青蔥 0.1Kg	什錦鮮蔬 小黃瓜 0.6Kg 豆干片*榮洲L 0.6Kg 生香菇 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	炒青江菜 青江菜 1.3Kg 蒜末 0.1Kg	味噌海芽湯 味噌(140g*包) 1包 乾海芽(兩) 1兩 薑絲 0.1Kg		醣類： 59.6 g 脂肪： 8.2 g 蛋白質： 26.4 g 熱量： 404大卡
餐數 31							
7月5日 星期五	白米飯	玉米蛋炒飯 雞蛋(kg)G 1Kg 玉米粒(Q) 0.6Kg 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 0.6Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 青蔥 0.1Kg 胡蘿蔔(小丁) 0.1Kg	滷味拼盤 大貢丸(慶豐*粒) 29粒 滷包 1個 百頁豆腐*彰南N 0.6Kg 米血切丁(CAS) 0.5Kg 薑片 0.1Kg		黃金豚骨湯 新鮮玉米(切段) 1Kg 中骨*陸輝 0.3Kg 薑絲 0.1Kg		醣類： 55.2 g 脂肪： 12.3 g 蛋白質： 25.0 g 熱量： 424大卡
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21週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
7月1日 星期一	香煎蘿蔔糕	鳳梨	青蛙下蛋
	禎祥蘿蔔糕(80g*片)大 26片 禎祥蘿蔔糕(80g*片)備 2片	新鮮鳳梨(個) 2個 味噌(140g*包) 1包 乾海芽(兩) 1兩	二砂糖(1Kg*包) 1包 粉圓 0.6Kg 山粉圓 0.1Kg
餐數	27		
7月2日 星期二	玉米瘦肉粥	芭樂	紅豆西米露
	豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.6Kg 雞蛋(kg)G 0.6Kg 玉米粒(Q) 0.5Kg	芭樂(粒#4)5兩*田中 7粒	西谷米 0.3Kg 紅豆O 0.3Kg
餐數	27		
7月3日 星期三	雲吞湯	香蕉	仙草奶凍
	桂冠小雲吞(12粒/盒) 5盒 紫菜(兩) 1兩 小白菜 0.6Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg	香蕉(條) 28條	仙草凍(2k*包)榮L 1包 全脂鮮乳(老媽936) 1瓶 二砂糖(1Kg*包) 0包
餐數	27		
7月4日 星期四	糙米排骨粥	西瓜	黑糖豆花
	軟骨丁*陸輝 0.6Kg 糙米O 0.6Kg 高麗菜 0.5Kg 玉米粒(Q) 0.2Kg	西瓜-個 1個	豆花(2K*榮)盒L 1盒 黑糖(450g*包) 1包
餐數	27		
7月5日 星期五	鍋燒雞絲麵	香吉士	葡萄乾吐司
	雞絲麵(粒) 13粒 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	香吉士(個) 14個	葡萄乾吐司(大)20片/條 2條
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：