

CC01 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 112學年度 暑期 第2週食譜設計

材料用量

3

| 日期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 湯 | 水果 | 營養分析 |
|--------------|-----------|---|---|---|---|----|--|
| 7月8日 星期一 | 白米飯 | 蔥爆豬肉片 前腿肉片*米迪M 1.3Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 青蔥 0.1Kg 彩椒 0.1Kg | 肉末燴豆腐 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.5Kg 洋蔥(去皮) 0.2Kg 毛豆仁 0.1Kg 青蔥 0.1Kg | 炒小白菜 小白菜 1.3Kg 薑絲 0.1Kg | 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： 40.0 g 脂肪： 3.6 g 蛋白質： 20.0 g 熱量： 263大卡 |
| 餐數 31 | | | | | | | |
| 7月9日 星期二 | 白米飯 | 肉片燒豆包 前腿肉片*米迪M 1.2Kg 炸豆包切四丁*彰南N 0.8Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 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 0.1Kg | 豆腐海芽湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 乾海芽(兩) 1兩 | | 醣類： 38.8 g 脂肪： 5.6 g 蛋白質： 23.1 g 熱量： 291大卡 |
| 餐數 31 | | | | | | | |
| 7月10日 星期三 | 黃油麵(2.5K) | 什錦炒麵 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) 27個 滷蛋(粒*備品) 2粒 滷包 1個 | 炒青江菜 青江菜 1.3Kg 蒜末 0.1Kg | 芹香貢丸湯 小貢丸(嘉楠) 0.6Kg 芹菜 0.1Kg | | 醣類： 61.6 g 脂肪： 9.2 g 蛋白質： 25.2 g 熱量： 432大卡 |
| 餐數 31 | | | | | | | |
| 7月11日 星期四 | 白米飯 | 滷雞翅 雞翅(CAS) 27支 雞翅(CAS)備 2支 滷包 1個 薑片 0.1Kg | 玉米烘蛋 雞蛋(kg)G 1Kg 玉米粒(Q) 0.3Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg | 炒高麗菜 高麗菜 1Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 蒜末 0.1Kg | 什錦鮮菇湯 大骨*米迪M 0.3Kg 生香菇 0.2Kg 金針菇 0.2Kg 青蔥 0.1Kg | | 醣類： 40.2 g 脂肪： 15.2 g 蛋白質： 24.6 g 熱量： 398大卡 |
| 餐數 31 | | | | | | | |
| 7月12日 星期五 | 白米飯 | 什錦羹飯 柴魚片(10g/包) 1包 大白菜(剖半) 0.6Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 脆筍絲(醃) 0.3Kg 芹菜 0.1Kg 金針菇 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg | 香酥魚塊 香酥魚條(30g*展昇) 54條 香酥魚條(30g*展昇)備品 4條 | 炒大陸妹 大陸妹 1.3Kg 蒜末 0.1Kg | | | 醣類： 33.9 g 脂肪： 1.9 g 蛋白質： 9.5 g 熱量： 193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 暑期 第2週食譜設計

材料用量

| 日期 | 早點 | | 午點 | | 營養分析 |
|----------------------------------|----------------|-------|--------------|-------|--|
| 7 月 8 日 星 期 一 | 吻魚鹹粥 | | 火龍果 | | 熱量： 70大卡 醣類： 9.1 g 脂肪： 2.1 g 蛋白質： 4.3 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 46.4mg 鈣： 19.9mg |
| | 小白菜 | 0.3Kg | 火龍果(個) | 8個 | |
| | 生香菇 | 0.2Kg | 南瓜 | 1Kg | |
| | 吻仔魚(KG***) | 0.1Kg | 康寶(素)金黃玉米濃湯包 | 1包 | |
| | 胡蘿蔔 | 0.1Kg | 雞蛋(kg)G | 0.5Kg | |
| 餐數 | | | 玉米粒(Q) | 0.2Kg | |
| 27 | | | 鴻喜菇 | 0.1Kg | |
| 7 月 9 日 星 期 二 | 鍋貼 | | 青菜豆腐湯 | | 熱量： 315大卡 醣類： 46.3 g 脂肪： 8.7 g 蛋白質： 14.7 g 膳食纖維： 5.0 g 鈉： 23.6mg 鈣： 52.3mg |
| | 煎熟鍋貼(28g*粒) | 54粒 | 豆腐(1.2K*盒)L | 1盒 | |
| | 煎熟鍋貼(28g*備品) | 4粒 | 小白菜 | 0.3Kg | |
| | | | 綠豆O | 0.6Kg | |
| | | | 小薏仁O | 0.3Kg | |
| 餐數 | | | 二砂糖(1Kg*包) | 0包 | |
| 27 | | | | | |
| 7 月 10 日 星 期 三 | 關東煮 | | 香蕉 | | 熱量： 320大卡 醣類： 34.6 g 脂肪： 14.5 g 蛋白質： 14.7 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 129.8mg 鈣： 5.2mg |
| | 白蘿蔔(去皮-剖半) | 1Kg | 大香蕉(Q*西螺) | 13條 | |
| | 柴魚片(10g/包) | 1包 | 大香蕉(Q*西螺)備 | 2條 | |
| | 小四角油豆腐丁(Kg*榮)L | 0.5Kg | 紅豆餐包(個*詠順) | 27個 | |
| | 小貢丸(嘉楠) | 0.5Kg | 紅豆餐包(備品*詠順) | 2個 | |
| 餐數 | | | 小魚輪(KG) | 0.5Kg | |
| 27 | | | | | |
| 7 月 11 日 星 期 四 | 火腿蛋餅 | | 海芽味噌湯 | | 熱量： 273大卡 醣類： 36.1 g 脂肪： 8.7 g 蛋白質： 13.0 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 216.8mg 鈣： 125.6mg |
| | 蛋餅皮(張) | 16張 | 中華豆腐(300g) | 2盒 | |
| | 雞蛋(kg)G | 1Kg | 味噌(140g*包) | 1包 | |
| | 火腿丁(KG*國產) | 0.3Kg | 乾海芽(兩) | 1兩 | |
| | | | 芭樂(粒#小3)6兩 | 田中 7粒 | |
| 餐數 | | | 粉圓 | 0.6Kg | |
| 27 | | | 黑糖(450g*包) | 0包 | |
| 7 月 12 日 星 期 五 | 什錦肉絲粥 | | 西瓜 | | 熱量： 261大卡 醣類： 58.7 g 脂肪： 0.8 g 蛋白質： 6.8 g 膳食纖維： 1.8 g 鈉： 26.4mg 鈣： 21.0mg |
| | 前腿肉絲*米迪M | 0.3Kg | 西瓜-個 | 1個 | |
| | 高麗菜 | 0.3Kg | 二砂糖(1Kg*包) | 1包 | |
| | 玉米粒(Q) | 0.2Kg | 芋圓(600g*包) | 1包 | |
| | 胡蘿蔔(切絲) | 0.2Kg | 紅豆O | 0.3Kg | |
| 餐數 | | | 生香菇 | 0.1Kg | |
| 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：