

CC01 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 112學年度 暑期 第3週食譜設計(葷)

材料用量

3

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
7月15日 星期一	白米飯	打拋豬肉	紅蘿蔔炒蛋	炒大陸妹	和風味噌湯		醣類： 7.6 g 脂肪： 5.3 g 蛋白質： 17.3 g 熱量： 148大卡
		九層塔(兩) 1兩 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 1Kg 牛蕃茄 0.5Kg 洋蔥 0.3Kg	雞蛋(kg)G 1Kg 胡蘿蔔 0.6Kg	大陸妹 1.3Kg 蒜末 0.1Kg	豆腐(1.2K*盒)L 1盒 味噌(140g*包) 1包		
餐數 26							
7月16日 星期二	糙米飯	黃金蝦排	毛豆燒麵腸	炒空心菜	養生湯		醣類： 23.3 g 脂肪： 9.9 g 蛋白質： 16.2 g 熱量： 243大卡
		蝦排(60g*CAS源) 26片 蝦排(60g*CAS源)備品 2片	麵腸(切片*榮)L 0.6Kg 毛豆仁 0.5Kg 胡蘿蔔 0.3Kg	空心菜 1.3Kg 蒜末 0.1Kg	枸杞(兩) 1兩 白蘿蔔 0.5Kg 胡蘿蔔 0.4Kg 生香菇 0.2Kg 香菜 0.1Kg		
餐數 26							
7月17日 星期三	白米飯	什錦豬肉燴飯	香滷細腐	炒小白菜	筍片排骨湯		醣類： 68.6 g 脂肪： 7.4 g 蛋白質： 23.4 g 熱量： 429大卡
		蘑菇醬(300g*罐) 1罐 大白菜 0.8Kg 前腿肉片*米迪M 0.6Kg 洋蔥 0.6Kg 三色豆 0.2Kg 胡蘿蔔 0.2Kg	大四角油豆腐(55g*個)榮L 26個 大四角油豆腐(55g*備)榮L 2個 滷包 1個	小白菜 1.3Kg 薑絲 0.1Kg	鮮筍(切片) 0.8Kg 小排骨*米迪M 0.2Kg		
餐數 26							
7月18日 星期四	地瓜飯(地瓜0.3K)	三杯雞	鹹蛋炒筍絲	炒青江菜	玉米蛋花湯		醣類： 13.5 g 脂肪： 10.1 g 蛋白質： 21.1 g 熱量： 231大卡
		胛腿(胛腿丁) 2Kg 九層塔(兩) 1兩 杏鮑菇(頭*kg) 0.8Kg	鹹蛋(個)G 6個 鮮筍(切絲) 1.7Kg	青江菜 1.2Kg 蒜末 0.1Kg	玉米粒罐-小 1罐 雞蛋(kg)G 0.3Kg 青蔥 0.1Kg		
餐數 26							
7月19日 星期五	燕麥飯	古早味肉燥	洋蔥炒黑輪	炒高麗菜	冬瓜蛤蠣湯		醣類： 89.1 g 脂肪： 5.1 g 蛋白質： 27.5 g 熱量： 487大卡
		豬絞肉(絞肉*米迪)M 1.3Kg 豆干丁*榮洲L 0.4Kg 碎瓜 0.3Kg 生香菇 0.1Kg	洋蔥 1.5Kg 小黑輪條(KG) 0.4Kg 杏鮑菇(頭*kg) 0.2Kg	高麗菜 1Kg 木耳絲 0.1Kg 胡蘿蔔 0.1Kg 蒜末 0.1Kg	薑絲(兩) 1兩 冬瓜 0.5Kg 蛤仔(Q) 0.3Kg		
餐數 26							

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3週食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析		
7月15日星期一	日式烏龍麵 小烏龍麵(盛家) 1.2Kg 小白菜 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 小貢丸(嘉楠) 0.3Kg 生香菇 0.1Kg 魚板片(國產) 0.1Kg		紅豆紫米湯 二砂糖(0.6K*包) 1包 紫米O 0.5Kg 紅豆O 0.4Kg		香吉士 香吉士(個) 14個	熱量： 331大卡 醣類： 62.3 g 脂肪： 4.3 g 蛋白質： 11.9 g 膳食纖維： 2.3 g 鈉： 31.4mg 鈣： 43.3mg	
餐數 26							
7月16日星期二	吐司夾蛋 白吐司(大)20片/條 1條 白吐司(小)10片/條 1條 雞蛋(kg)G 0.8Kg		優酪乳 AB優酪乳(902ml*統一) 3瓶		小籠包麥茶 小籠湯包(個*永丞) 52個 小籠湯包(永丞)備 4個 麥茶(60g*包) 1包	蘋果 蘋果(#100*粒)\$代 8粒	熱量： 470大卡 醣類： 66.6 g 脂肪： 16.8 g 蛋白質： 14.4 g 膳食纖維： 1.3 g 鈉： 239.4mg 鈣： 54.5mg
餐數 26							
7月17日星期三	麵疙瘩 麵疙瘩(盛家) 1.2Kg 油蔥酥(300g) 1包 前腿肉絲*米迪M 0.6Kg 雞蛋(kg)G 0.3Kg 生香菇 0.2Kg 蚵仔白菜 0.2Kg		奇異果 奇異果 10個 黃金奇異果 4個		吉拿棒 香蔥吉拿棒(約40g*條) 26條 香蔥吉拿棒(約40g*條)備 2條	豆漿 低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐	熱量： 310大卡 醣類： 48.0 g 脂肪： 7.3 g 蛋白質： 14.5 g 膳食纖維： 2.6 g 鈉： 19.6mg 鈣： 24.4mg
餐數 26							
7月18日星期四	鍋燒意麵 鍋燒意麵(粒) 13粒 青江菜 0.5Kg 金針菇 0.2Kg 前腿肉片*米迪M 0.2Kg 雞蛋(kg)G 0.2Kg 魚板片(國產) 0.1Kg		鳳梨 新鮮鳳梨(個) 2個		檸檬愛玉山粉圓 檸檬(國產) 2粒 愛玉(2K*包)榮L 1包 山粉圓 0.2Kg	熱量： 169大卡 醣類： 25.1 g 脂肪： 5.3 g 蛋白質： 6.5 g 膳食纖維： 1.3 g 鈉： 16.1mg 鈣： 25.7mg	
餐數 26							
7月19日星期五	珍珠丸子 白珍珠丸(個) 26個 紫米珍珠丸(個) 26個 白珍珠丸(個*備品) 2個 紫米珍珠丸(個*備品) 2個		青菜豆腐湯 豆腐(1.2K*盒)L 1盒 小白菜 0.3Kg		馬拉糕鮮奶 卡好馬拉糕(50g*桂冠) 26個 全脂鮮乳(老媽936) 3瓶 卡好馬拉糕(50g*桂冠)備 2個	香蕉 大香蕉(Q*西螺) 13條 大香蕉(Q*西螺)備 2條	熱量： 403大卡 醣類： 48.6 g 脂肪： 17.3 g 蛋白質： 14.9 g 膳食纖維： 2.7 g 鈉： 345.9mg 鈣： 172.1mg
餐數 26							

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：