

# 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 112學年度第二學期第24週食譜設計

材料用量

日期	早點	午點	營養分析
7月22日 星期一 餐數 26	皮蛋瘦肉粥 皮蛋(個)G 5個 高麗菜 0.8Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.5Kg 雞蛋(kg)G 0.5Kg 胡蘿蔔(切絲) 0.2Kg	紅豆湯圓 小紅白湯圓(0.6k/包) 1包 紅豆O 0.4Kg	黃金奇異果 黃金奇異果 14個 熱量： 189大卡 醣類： 27.6 g 脂肪： 4.8 g 蛋白質： 12.9 g 膳食纖維： 3.4 g 鈉： 118.4mg 鈣： 53.0mg
7月23日 星期二 餐數 26	麻油拌麵線 老薑片(兩) 1兩 白麵線 0.7Kg 前腿肉片*米迪M 0.7Kg 高麗菜 0.7Kg	鮮奶饅頭豆漿 鮮奶饅頭(65g*個)琦珍 26個 低糖豆漿(936ml*光泉) 3罐 鮮奶饅頭(65g*備品)琦珍 2個	火龍果 火龍果(個) 5個 熱量： 365大卡 醣類： 65.1 g 脂肪： 4.3 g 蛋白質： 17.8 g 膳食纖維： 0.5 g 鈉： 755.7mg 鈣： 18.4mg
7月24日 星期三 餐數 26	南瓜雞茸粥 南瓜 0.8Kg 清雞肉 0.5Kg 洋蔥(去皮) 0.3Kg 玉米粒(Q) 0.1Kg	桂圓紅棗銀耳湯 紅棗 0.1Kg 桂圓肉-KG 0.1Kg 乾白木耳 0.1Kg 二砂糖(1Kg*包) 0包	香蕉 香蕉(條) 13條 香蕉(條)*備 2條 熱量： 77大卡 醣類： 17.6 g 脂肪： 0.8 g 蛋白質： 1.4 g 膳食纖維： 1.4 g 鈉： 14.0mg 鈣： 7.9mg
7月25日 星期四 餐數 26	紅蘿蔔吐司 胡蘿蔔吐司(大)20片/條 1條 胡蘿蔔吐司(小)10片/條 1條	鮮奶 全脂鮮乳(老媽936) 3瓶	芭樂 芭樂(粒#小3)6兩田中 8粒 小米O 0.6Kg 熱量： 424大卡 醣類： 71.5 g 脂肪： 11.4 g 蛋白質： 10.4 g 膳食纖維： 1.2 g 鈉： 74.8mg 鈣： 127.4mg
7月26日 星期五 餐數 26	板條湯 板條(盛家) 2Kg 芹菜(兩) 1兩 高麗菜(切片) 0.5Kg 前腿肉絲*米迪M 0.3Kg 金針菇 0.1Kg	奶皇包鮮奶 小奶黃包(30g*桂冠) 26個 全脂鮮乳(老媽936) 3瓶 小奶黃包(30g*桂冠)備品 2個	鳳梨 新鮮鳳梨(個) 2個 熱量： 249大卡 醣類： 34.6 g 脂肪： 8.1 g 蛋白質： 10.7 g 膳食纖維： 1.1 g 鈉： 69.8mg 鈣： 138.9mg

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：

CC01 彰化縣大城鄉大城國小附設幼兒園 112學年度第二學期第24週食譜設計(素)

材料用量

3

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
7月22日 星期一	白米飯	壽喜燒肉 前腿肉片*米迪M 1.3Kg 大白菜 0.6Kg 洋蔥 0.3Kg	玉米炒蛋 玉米粒罐-小 1罐 雞蛋(kg)G 1Kg 胡蘿蔔 0.5Kg	炒青江菜 青江菜 1.3Kg 蒜末 0.1Kg	山藥排骨湯 山藥 0.8Kg 中骨*陸輝 0.2Kg		醣類： 12.5 g 脂肪： 6.0 g 蛋白質： 17.0 g 熱量： 166大卡
餐數 26							
7月23日 星期二	糙米飯	破布子蒸魚 鯊魚(切片*Q) 26片 鯊魚(切片*Q)備 2片 樹子(140g/罐) 1罐	糖醋杏鮑菇 馬鈴薯 1Kg 百頁豆腐(不切*榮)素L 0.5Kg 杏鮑菇(頭*kg) 0.3Kg 彩椒 0.1Kg	炒大陸妹 大陸妹 1.5Kg	蘿蔔魚丸湯 芹菜(兩) 1兩 白蘿蔔 0.8Kg 小虱目魚丸(Q) 0.3Kg		醣類： 19.7 g 脂肪： 9.1 g 蛋白質： 31.6 g 熱量： 290大卡
餐數 26							
7月24日 星期三	白油麵(2.5K)	什錦湯麵 高麗菜 0.7Kg 水發魷魚 0.4Kg 前腿肉絲*米迪M 0.4Kg 胡蘿蔔 0.3Kg 生香菇 0.2Kg 芹菜 0.2Kg 魚板絲(國產) 0.2Kg	酥炸雞米花 鹽酥雞(咕咕雞) 2Kg	炒空心菜 空心菜 1.3Kg			醣類： 43.9 g 脂肪： 12.5 g 蛋白質： 24.3 g 熱量： 380大卡
餐數 26							
7月25日 星期四	地瓜飯	無骨雞排 無骨香雞排(100片*片)60g 26片 無骨香雞排(100片*片60g備 2片)	麻婆豆腐 傳統豆腐(2k*盒)L 1盒 豬絞肉(粗絞肉*米迪)M 0.3Kg 三色豆 0.1Kg 洋蔥 0.1Kg	炒油菜 油菜 1.3Kg	冬瓜排骨湯 冬瓜 0.8Kg 中骨*陸輝 0.2Kg		醣類： 95.3 g 脂肪： 7.0 g 蛋白質： 17.2 g 熱量： 500大卡
餐數 26							
7月26日 星期五	燕麥飯	咖哩雞丁 清雞肉 1.5Kg 佛蒙特咖哩塊(230g*甜味) 1盒 馬鈴薯 0.5Kg 胡蘿蔔 0.4Kg 洋蔥 0.3Kg	螞蟻上樹 高麗菜 0.6Kg 豬絞肉(絞肉*米迪)M 0.4Kg 冬粉(Kg*小捆) 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 青蔥 0.1Kg	炒蒲瓜 蒲瓜 1.3Kg 蝦皮(兩) 1兩	貢丸湯 芹菜(兩) 1兩 小貢丸(加) 0.5Kg		醣類： 91.4 g 脂肪： 6.7 g 蛋白質： 18.3 g 熱量： 496大卡
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：