

A0002 雲林縣斗六市林頭國小附設幼兒園 112學年度第1學期第9週午餐食譜設計

材料用量

豬肉產地:台灣

路線1

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析
10月23日 星期一	香米飯	麻油素腰花	洋蔥炒蛋	炒空心菜	枸杞大白菜湯		醣類： 91.0 g 脂肪： 3.9 g 蛋白質： 15.7 g 熱量： 466大卡
餐數 31		高麗菜切片 1.5 Kg 素腰花(0.6K) 1包 枸杞 0.05 Kg 薑片 0.05 Kg	洗選蛋 1.3 Kg 洋蔥切絲 1 Kg 紅蘿蔔切絲 0.3 Kg 青蔥段 0.05 Kg	空心菜切段 2.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	大白菜切段 1 Kg 金針菇 0.3 Kg 薑片 0.1 Kg 豆皮角 0.05 Kg 枸杞 0.05 Kg 紅蘿蔔切絲 0.05 Kg		
10月24日 星期二	香米飯	可樂排骨	金沙豆腐	炒青江菜	榨菜粉絲湯		醣類： 91.2 g 脂肪： 9.6 g 蛋白質： 18.7 g 熱量： 522大卡
餐數 31		三角油豆腐(素) 6個 中排肉CAS 2.5 Kg 可樂(600g) 1瓶 洋芋大丁 0.8 Kg 紅蘿蔔中丁 0.3 Kg 青蔥段 0.1 Kg 薑片 0.1 Kg	鹹蛋-提前 4個 豆腐1.2K(非基改) 2盒 南瓜切絲 0.8 Kg 青蔥段 0.05 Kg	青江菜切段 2.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	榨菜絲-醃 0.5 Kg 雞骨架-(Q) 0.2 Kg 青蔥珠 0.05 Kg 冬粉 庫存		
10月25日 星期三	炒麵(另購)	蝦仁炒麵	奶黃包		玉米排骨湯		醣類： 100.8 g 脂肪： 16.3 g 蛋白質： 26.2 g 熱量： 646大卡
餐數 31		玉米粒 0.6 Kg 濕蝦仁(Q) 0.6 Kg 小白菜切段 0.5 Kg 肉絲-溫體 0.5 Kg 洋蔥中丁 0.5 Kg 三色豆(cas) 0.3 Kg 紅蘿蔔切絲 0.2 Kg <small>素蝦仁 0.2Kg,青蔥珠 0.1Kg</small>	奶黃包(65g) 30個 奶黃包(65g-備品) 6個		CAS排骨丁(思牧) 0.8 Kg 玉米圈 0.8 Kg 濕香菇-素 0.1 Kg 薑絲 0.1 Kg		
10月26日 星期四	香米飯	香酥魚	干丁肉燥	炒有機豆芽菜	珍珠鮮奶茶		醣類： 103.6 g 脂肪： 30.9 g 蛋白質： 45.0 g 熱量： 877大卡
餐數 31		魚片CAS 32片 素雞塊(PC) 12個	小小豆干丁(非基改) 1.3 Kg 絞肉-溫體 0.8 Kg 海帶素肉 0.6 公斤 青蔥珠 0.1 Kg	有機豆芽菜 2.5 Kg 韭菜切段 0.1 Kg 蒜末 0.1 Kg	麥香紅茶(自製-50人) 1包 鮮奶(小) 1瓶 粉圓(小) 0.8 Kg		
10月27日 星期五	香米飯	米血燒雞	鮮肉河粉	炒蚵白菜	味噌豆腐湯		醣類： 95.6 g 脂肪： 19.7 g 蛋白質： 33.4 g 熱量： 698大卡
餐數 31		骨腿丁(Q) 2.4 Kg 米血丁-cas 0.8 Kg 杏鮑菇切中丁-素 0.2 Kg 麵腸切片-素 0.2 Kg 薑片 0.1 Kg	鮮蝦河粉 32個 素獅子頭(pc) 6個	蚵白菜切段 2.5 Kg 蒜末 0.1 Kg	豆腐1.2K(非基改) 1盒 味噌(140g) 1包 洋蔥切絲 0.1 Kg 乾海芽 庫存		

合欣展業股份有限公司 電話：04-8885896 傳真：04-8886488 製表日：2023/10/20

食譜設計小組：

午餐秘書：

校長：

雲林縣斗六市林頭國小附設幼兒園 112學年度第1學期第9週點心食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
10 月 23 日 星 期 一	鮮奶		小饅頭		熱量： 179大卡 醣類： 22.1 g 脂肪： 5.9 g 蛋白質： 10.1 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 278.1mg 鈣： 144.0mg
餐數 25	鮮奶(大) 1瓶	黑糖饅頭(20g) 28個	紫菜魚丸湯		
	鮮奶(小) 1瓶		小魚丸 0.6Kg 素魚丸 0.3Kg 乾海芽 0.1Kg		
10 月 24 日 星 期 二	叻魚瘦肉粥		粉圓豆花		熱量： 198大卡 醣類： 14.6 g 脂肪： 13.1 g 蛋白質： 6.3 g 膳食纖維： 41.7 g 鈉： 14.9mg 鈣： 573.3mg
餐數 25	肉絲-溫體 0.4Kg		豆花-榮(2Kg) 1盒		
	秀珍菇-素 0.2Kg 金針菇-素 0.2Kg 南瓜小丁-素 0.2Kg 洗選蛋 0.2Kg 叻仔魚(加工) 0.1Kg		粉圓(中) 0.6Kg		
10 月 25 日 星 期 三	九尾雞湯		蘿蔔糕		熱量： 197大卡 醣類： 24.2 g 脂肪： 6.4 g 蛋白質： 10.7 g 膳食纖維： 1.4 g 鈉： 201.5mg 鈣： 8.1mg
餐數 25	雞(雞腿肉-去骨) 1.2Kg		蘿蔔糕(50g)PC 25塊	冬瓜茶	
	九尾包 1包 濕香菇 0.3Kg 雪白菇-素 0.2Kg		素食蘿蔔糕PC 6塊	冬瓜糖磚 1塊	
10 月 26 日 星 期 四	白菜水餃湯(*3)		芝麻包		熱量： 248大卡 醣類： 32.0 g 脂肪： 10.2 g 蛋白質： 7.7 g 膳食纖維： 0.9 g 鈉： 54.6mg 鈣： 27.2mg
餐數 25	熟水餃 80個		芝麻包(30g) 28個	決明子 0.1Kg	
	素食水餃 16個 小白菜切段 0.5Kg				
10 月 27 日 星 期 五	湯麵		優酪乳		熱量： 281大卡 醣類： 42.5 g 脂肪： 8.0 g 蛋白質： 10.1 g 膳食纖維： 1.1 g 鈉： 113.3mg 鈣： 67.8mg
餐數 25	小白菜切段 0.6Kg		優酪乳(1L) 1瓶	奶黃包(30g) 28個	
	白麵(乾) 0.3Kg 洗選蛋 0.3Kg 絞肉-溫體 0.3Kg 素黑輪條(50g) 0.2Kg		優酪乳(2L) 1瓶		

合欣展業股份有限公司 電話：04-8885896 傳真：04-8886488

午餐執秘：

總務主任：

校長：