

屏東縣東寧國小附設幼兒園 114年9月 第1週 餐點食譜表

供應人數： 12 人 ※本園一律使用國產豬肉食材。

版次:1.0112.8.30

日期	9月 1 日 星期一				9月 2 日 星期二				9月 3 日 星期三				9月 4 日 星期四				9月 5 日 星期五			
項目	菜名	食材內容	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名	食材內容	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名	食材內容	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名	食材內容	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名	食材內容	每人(g)	學校採購量(kg)
早點	鮪魚玉米蛋餅	鮪魚	20	0.24	法國全麥吐司	全麥吐司	25	0.3	全麥蛋吐司	全麥吐司	25	0.3	吻仔魚玉米蔬菜粥	吻仔魚	30	0.36	南瓜鮮奶	南瓜	40	0.48
		玉米粒	20	0.24		蛋	49	0.588		蛋	49	0.588		高麗菜	17	0.204		鮮奶	240	2.88
		蛋餅	20	0.24								蛋		45	0.54					
		豆腐	80	0.96								五穀米		20	0.24					
		柴魚片	1	0.012								肉絲		40	0.48					
												玉米粒		25	0.3					
	豆腐柴魚湯	豆腐	40	0.48																
		柴魚片	1	0.012																
午點	水果	時令水果	1份		水果	時令水果	1份		水果	時令水果	1份		水果	時令水果	1份		古早味蛋糕	古早味蛋糕	40.0	0.48
	豆漿	基改黑豆漿	200	2.4	豆漿	非基改豆漿	200	2.4	鮮奶	純鮮奶	240	2.88	豆漿	非基改豆漿	200	2.4	水果	時令水果	1份	

食譜設計:曾凱培

食材驗收:鍾秀枝

園主任:曾凱培

【備註】

*數量：請填寫每人攝取重量(克)、採購數量(公斤)……等。

*請午餐執行秘書於學年期間每月20日前，將下個月幼兒園餐點食譜表送至學校及視導區營養師處，進行餐點審查。

*若午餐同國小部者，午餐欄位均免填寫。

*午餐小叮嚀:

屏東縣東寧國小附設幼兒園 114年9月 第2週 餐點食譜表

供應人數： 12 人 ※本園一律使用國產豬肉食材。

版次:1.0(112.8.30)

日期	9月8日 星期一				9月9日 星期二				9月10日 星期三				9月11日 星期四				9月12日 星期五								
項目	菜名	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名	食材內容	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名	食材內容	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名	食材內容	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名	食材內容	每人(g)	學校採購量(kg)					
早點	紅豆豆花	紅豆	35	0.42	小米地瓜粥	小米	22	0.264	南瓜堅果饅頭	南瓜堅果饅頭	100	1.2	玉米蒸蛋	玉米罐頭	30	0.36	烤地瓜	地瓜	160	1.92					
		豆花	135	1.62		地瓜	35	0.42		蛋	49	0.588													
										鮮奶	鮮奶	160	2.56												
	午點	水果	時令水果	1份		水果	時令水果	1份		水果	時令水果	1份		水果	時令水果	1份		水果	時令水果	1份					
鮮奶			純鮮奶	160	1.92	豆漿	非基改黑豆漿	200	2.4					豆漿	非基改豆漿	200	2.4	鮮奶	鮮奶	160	1.92				

食譜設計:曾凱培

食材驗收:鍾秀枝

園主任:曾凱培

【備註】

- *數量：請填寫每人攝取重量(克)、採購數量(公斤)……等。
- *請午餐執行秘書於學期期間每月20日前，將下個月幼兒園餐點食譜表送至學校及視導區營養師處，進行餐點審查。
- *若午餐同國小部者，午餐欄位均免填寫。
- *午餐小叮嚀:

屏東縣東寧國小附設幼兒園 114年9月 第3週 餐點食譜表

供應人數： 12 人 ※本園一律使用國產豬肉食材。

版次:1.0112.083

日期	9月15日 星期一				9月16日 星期二				9月17日 星期三				9月18日 星期四				9月19日 星期五								
項目	菜名	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名	食材內容	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名	食材內容	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名	食材內容	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名	食材內容	每人(g)	學校採購量(kg)					
早點	白煮蛋	蛋	50	0.6	雜糧堅果饅頭	雜糧堅果饅頭	100	1.6	玉米排骨湯	玉米	125	1.5	馬鈴薯濃湯	玉米粒罐	30	0.36	肉絲五穀蛋炒飯	肉絲	35	0.42					
	山藥大骨湯	山藥	20	0.24	豆漿	非基改黑豆漿	200	2.4																	
		大骨	25	0.3																					
		蔥	15	0.18																					
午點	水果	時令水果	1份		水果	時令水果	1份		水果	時令水果	1份		水果	時令水果	1份		水果	時令水果	1份						
	鮮奶	純鮮奶	160	1.92					鮮奶	純鮮奶	160	1.92	豆漿	非基改豆漿	200	2.4	鮮奶	純鮮奶	160	1.92					

食譜設計:曾凱培

食材驗收:鍾秀枝

園主任:曾凱培

【備註】

- *數量：請填寫每人攝取重量(克)、採購數量(公斤)……等。
- *請午餐執行秘書於學期期間每月20日前，將下個月幼兒園餐點食譜表送至學校及視導區營養師處，進行餐點審查。
- *若午餐同國小部者，午餐欄位均免填寫。
- *午餐小叮嚀:

屏東縣東寧國小附設幼兒園 114年9月 第4週 餐點食譜表

供應人數： 12 人 ※本園一律使用國產豬肉食材。

版次:1.0 (108.9.30)

日期	9月22日 星期一				9月23日 星期二				9月24日 星期三				9月25日 星期二				9月26日 星期五			
項目	菜名	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名	食材內容	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名	食材內容	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名	食材內容	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名	食材內容	每人(g)	學校採購量(kg)
早點	關東煮	豬肉片	15	0.18	玉米濃湯	玉米粒	30	0.36	全麥堅果饅頭	全麥堅果饅頭	100	1.2	八寶粥	紅豆	10	0.12	薏仁小米粥	薏仁	30	0.36
		玉米	15	0.18		蛋	30	0.36						薏仁	10	0.12		小米	30	0.36
		白蘿蔔	30	0.36		鮮奶油	1.5	0.018						綠豆	10	0.12				
		紅蘿蔔	30	0.36		蔥花	1	0.012						紫米	10	0.12				
														小米	5	0.06				
														燕麥	5	0.06				
														紅藜	5	0.06				
										龍眼	5	0.06								
										豆漿	200	2.4								
午點	水果	時令水果	1份		水果	時令水果	1份		水果	時令水果	1份		水果	時令水果	1份		水果	時令水果	1份	
	鮮奶	光泉純鮮奶	240	2.88	豆漿	非基改黑豆漿	200	2.4					豆漿	非基改豆漿	200	2.4	鮮奶	光泉純鮮奶	240	2.88

食譜設計:曾凱培

食材驗收:鍾秀枝

園主任:曾凱培

【備註】

*數量：請填寫每人攝取重量(克)、採購數量(公斤)……等。

*請午餐執行秘書於學期期間每月20日前，將下個月幼兒園餐點食譜表送至學校及視導區營養師處，進行餐點審查。

*若午餐同國小部者，午餐欄位均免填寫。

*午餐小叮嚀:

屏東縣東寧國小附設幼兒園 114年9月 第5週 餐點食譜表

供應人數： 12 人 ※本園一律使用國產豬肉食材。

版次:1.0 (108.9.30)

日期	9月29日 星期一				9月30日 星期一																			
項目	菜名	材料	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名	食材內容	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名	食材內容	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名	食材內容	每人(g)	學校採購量(kg)	菜名	食材內容	每人(g)	學校採購量(kg)				
早點	紅棗十穀粥	去籽紅棗	20	0.24	紫米地瓜粥	地瓜	35	0.42																
		十穀米	30	0.36		紫米	30	0.36																
午點	水果	時令水果	1份		水果	時令水果	1份																	
	鮮奶	鮮奶	240	2.88	鮮奶	鮮奶	240	2.88																

食譜設計:曾凱培

食材驗收:鍾秀枝

園主任:曾凱培

【備註】

*數量：請填寫每人攝取重量(克)、採購數量(公斤)……等。

*請午餐執行秘書於學期期間每月20日前，將下個月幼兒園餐點食譜表送至學校及視導區營養師處，進行餐點審查。

*若午餐同國小部者，午餐欄位均免填寫。

*午餐小叮嚀: