

屏東縣東寧國小附設幼兒園 114年11月 第5週 餐點食譜表

版次:1.0 (108.9.30)

日期																				
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																				
午點																				

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11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:1.0 (108.9.30)

日期	11月3日 星期一				11月4日 星期二				11月5日 星期三				11月6日 星期四				11月7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	綠豆湯	綠豆	40	0.72	小米地瓜粥	小米	30	0.54	全麥蛋吐司	全麥吐司	21	0.37	雜糧饅頭	雜糧饅頭	100	1.8	南瓜鮮奶	南瓜	40	0.7				
						地瓜	35	0.63		蛋	60	1.08						鮮奶	160	2.88				
	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				
鮮奶		鮮奶	160	2.88	豆漿	非基改豆漿	200	3.6	鮮奶	鮮奶	160	2.88	豆漿	非基改豆漿	200	3.6	鮮奶	鮮奶	160	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11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 (108.9.30)

日期	11月10日 星期一				11月11日 星期二				11月12日 星期三				11月13日 星期四				11月14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	薏仁豆花	薏仁	35	0.63	綠豆湯	綠豆	40	0.72	馬鈴薯煎餅	馬鈴薯	200	3.6	燕麥地瓜粥	燕麥	30	0.54	紅黎雞肉蔬菜粥	雞胸肉	30	0.54				
		豆花	135	2.43						蛋	16	0.3		地瓜	35	0.63		高麗菜	17	0.36				
											麵粉	少許		少許				蛋	45	0.81				
											蔥	15		0.27				紅黎	25	0.45				
	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	鮮奶	160	2.88	豆漿	非基改豆漿	200	3.6	鮮奶	鮮奶	160	2.88	豆漿	非基改豆漿	200	3.6	鮮奶	鮮奶	160	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11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:1.0 (108.9.30)

日期	11月17日 星期一				11月18日 星期二				11月19日 星期三				11月20日 星期三				11月21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	南瓜堅果饅頭	南瓜堅果饅頭	100	1.8	桂圓紫米粥	紫米	30	0.54	法國全麥吐司	全麥吐司	25	0.45	烤地瓜	地瓜	200	3.6	水煮玉米	玉米	150	2.7						
						去仔桂圓	20	0.36		蛋	50	0.9														
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	鮮奶	160	2.88	豆漿	非基改豆漿	200	3.6	鮮奶	鮮奶	160	2.88	豆漿	非基改豆漿	200	3.6	鮮奶	160	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11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	11月24 日 星期一				11月25 日 星期二				11月26 日 星期三				11月27 日 星期四				11月28 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	肉絲蕎麥麵	蕎麥麵	27	0.48	五穀米地瓜粥	五穀米	30	0.54	紅豆包	紅豆包	100	1.8	蓮子白木耳枸杞湯	蓮子	30	0.54	玉米豆腐鮮菇湯	金針菇	40	0.72
		蛋	32	0.58		地瓜	30	0.54						白木耳	20	0.36		玉米罐頭	35	0.63
		肉絲	18	0.33										枸杞	10	0.18		味噌	10	0.18
		小白菜	17	0.33														豆腐	80	1.44
		柴魚片	1	0.018														柴魚片	1	0.018
	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		鮮奶	160	2.88	豆漿	非基改豆漿	200	3.6	鮮奶	鮮奶	160	2.88	豆漿	非基改豆漿	200	3.6	鮮奶	鮮奶	160	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: