

屏東縣東寧國小附設幼兒園 111年12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	12月29日 星期一				12月30日 星期二				12月31日 星期三															
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	0.75	地瓜薑片湯	地瓜	20	0.3	全麥蛋吐司	全麥吐司	25	0.38												
						薑	10	0.15		蛋	50	0.75												
	山藥大骨湯	山藥	20	0.3																				
		大骨	25	0.38																				
		蔥	15	0.25																				
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													
	鮮奶	鮮奶	160	2.4	豆漿	非基改黑豆漿	200	3	鮮奶	鮮奶	160	2.4												

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12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	12月1日 星期一				12月2日 星期二				12月3日 星期三				12月4日 星期四				12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	什錦蕎麥麵	蕎麥麵	26	0.4	麻油五穀米雞肉飯	五穀米	22	0.33	雜糧饅頭+豆漿	雜糧饅頭	150	2.25	綠豆大麥仁湯	綠豆大麥仁	40	0.6	毛豆仁五穀米蛋花粥	毛豆仁	40	0.6
		蛋	60	0.9		去骨雞胸肉	30	0.5		豆漿	100	1.5						蛋	50	0.75
		肉絲	25	0.38		麻油	少許	少許										五穀米	30	0.5
		小白菜	20	0.3		薑	10	0.15										蔥	40	0.6
		柴魚片	1	0.015														蒜	20	0.3
	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	2.4	豆漿	非基改黑豆漿	200	3	鮮奶	鮮奶	160	2.4	豆漿	光泉非基改豆漿	200	3	鮮奶	光泉純鮮奶	160	2.4

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12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	12月8日 星期一				12月9日 星期二				12月10日 星期三				12月11日 星期四				12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	0.5	香菇蓮子雞湯	香菇	30	0.45	玉米全麥蛋吐司	玉米粒罐	30	0.45	紅棗十穀粥	去籽紅棗	20	0.3	南瓜堅果饅頭	南瓜堅果饅頭	100	1.5			
		豆花	135	2		蓮子	10	0.15		全麥吐司	25	0.38		十穀米	30	0.45		豆漿	100cc	1.5			
						去骨雞胸肉	30	0.5		蛋	49	0.74											
						蒜	10	0.25															
						薑	10	0.25															
	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	160	2.4	豆漿	非基改黑豆漿	160	2.4	鮮奶	鮮奶	160	2.4	豆漿	非基改豆漿	160	2.4	鮮奶	鮮奶	160	2.4			

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12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	12月15日 星期一				12月16日 星期二				12月17日 星期三				12月18日 星期四				12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	小米地瓜粥	小米	22	0.33	起司蔥包饅頭 + 蛋花湯	起司蔥包饅頭	100	1.5	南瓜桂圓粥	南瓜	40	0.6	紫米紅豆粥	紅豆	35	0.53	玉米香菇蒸蛋	玉米罐頭	30	0.45				
		地瓜	35	0.53		蛋	25	0.38		去籽桂圓	10	0.3		紫米	30	0.45		蛋	50	0.75				
						蔥	10	0.15										香菇	30	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	2.4	豆漿	非基改黑豆漿	200	3	鮮奶	鮮奶	160	3	豆漿	非基改豆漿	200	3	鮮奶	鮮奶	160	3				

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12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	12月26日 星期一				12月27日 星期二				12月28日 星期三				12月29日 星期四				12月30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																		鮮奶麥片粥	大燕麥片	30	0.45
																			鮮奶	160	2.4
午點																		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: