

彰化縣大城鄉大城國民小學附設幼兒園 108學年度第1學期第8週午餐食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
10月14日星期一	玉米排骨粥		黑糖饅頭		熱量： 283大卡 醣類： 26.2 g 脂肪： 13.5 g 蛋白質： 14.6 g 膳食纖維： 2.4 g 鈉： 678.8 g 鈣： 39.5mg
餐數	高麗菜切片 1Kg		黑糖饅頭(60g) 29個	低糖豆漿	
29	排骨丁(肉多) 0.8Kg		黑糖饅頭(60g備品) 2個	低糖豆漿家庭號(1857 ml) 2瓶	
	玉米粒 0.5Kg				
	鮑魚菇 0.3Kg				
10月15日星期二	鍋燒雞絲麵		葡萄乾吐司		熱量： 255大卡 醣類： 49.3 g 脂肪： 2.0 g 蛋白質： 11.6 g 膳食纖維： 1.2 g 鈉： 206.5 g 鈣： 17.1mg
餐數	雞絲麵 15包		葡萄乾吐司(大)(20片) 2條	米漿	
29	高麗菜切片 1Kg			光泉米漿家庭號(1857 ml) 2瓶	
	雞蛋 1Kg				
	雞絲麵-備品 1包				
10月16日星期三	蛋餅	豆腐湯	綠豆地瓜湯		熱量： 349大卡 醣類： 48.9 g 脂肪： 13.2 g 蛋白質： 9.2 g 膳食纖維： 0.0 g 鈉： 0.0mg 鈣： 0.0mg
餐數	蛋餅皮 15張	盒裝細豆腐(1.2K) 2盒	二砂(1kg/20包/箱) 1包		
29	蛋餅皮-備品 1張	青蔥 0.1Kg	綠豆 1Kg		
	雞蛋 0.8Kg		地瓜 0.8Kg		
10月17日星期四	清粥小菜		福州丸湯		熱量： 398大卡 醣類： 43.5 g 脂肪： 17.4 g 蛋白質： 17.7 g 膳食纖維： 1.1 g 鈉： 703.8 g 鈣： 133.3mg
餐數	玉米粒罐-小 2罐		福州丸-粒 29個		
29	雞蛋 1.5Kg		白蘿蔔 2Kg		
	花生麵筋罐-180g 1罐		福州丸-粒-備品 2個		
	高麗菜 1Kg		龍骨丁 1Kg		
	紅蘿蔔 0.1Kg		紅蘿蔔 0.8Kg		
			芹菜 0.1Kg		
10月18日星期五	味噌烏龍麵		仙草凍奶茶		熱量： 281大卡 醣類： 23.8 g 脂肪： 14.2 g 蛋白質： 14.7 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 209.3 g 鈣： 11.9mg
餐數	味噌(小-140g) 2包		鮮奶家庭號(1857ml) 2瓶		
29	烏龍麵 2Kg		二砂(20包/箱) 1包		
	小白菜 0.8Kg		仙草(5k) 1桶		
	肉絲 0.5Kg		紅茶(完整包) 1包		
	秀珍菇 0.3Kg				
	木耳 0.1Kg				
	紅蘿蔔 0.1Kg				

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：

A14-幼午 彰化縣大城鄉大城國民小學 108學年度第1學期第8週午餐食譜設計

材料用量

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果	營養分析		
10月14日 星期一	白米飯	蘑菇豬柳	玉米炒蛋	炒油菜	味噌豆腐湯	水果	醣類(g)	全穀根莖類	5.7
		豬柳 2Kg 蘑菇醬(300g/罐) 1罐 洋蔥中丁 0.6Kg 洋芋中丁 0.3Kg 青蔥段 0.1Kg	雞蛋 1.6Kg 玉米粒 1Kg 蔥花 0.1Kg	油菜切段 2Kg 蒜碎 0.1Kg	味噌(小-140g) 3包 豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒 乾海帶芽-兩 1兩 大骨 0.3Kg 蔥花 0.1Kg		114 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.7 熱量(大卡) 783.4	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.7 油脂類 2.6 水果類 1 奶類	
餐數 32									
10月15日 星期二	糙米飯	三杯雞	蕃茄豆腐	炒高麗菜	青木瓜排骨湯	水果	醣類(g)	全穀根莖類	5.5
		骨腿丁-封口 2Kg 洋蔥中丁 1Kg 九層塔 0.1Kg 老薑片 0.1Kg	豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 2盒 蕃茄去蒂頭 1.2Kg 蕃茄醬-(300g/罐) 1罐 蔥花 0.1Kg	高麗菜切片 2Kg 木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 蒜碎 0.1Kg	青木瓜-大丁 1Kg 排骨丁(肉多) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg		111 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.3 熱量(大卡) 769.8	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.7 油脂類 2.6 水果類 1 奶類	
餐數 32									
10月16日 星期三	燴飯	豬肉燴飯	滷蛋	炒青花椰菜	竹筍排骨湯	水果	醣類(g)	全穀根莖類	5.6
		瘦肉片 2Kg 蘑菇醬(300g/罐) 1罐 洋蔥中丁 0.6Kg 高麗菜切片 0.6Kg 三色丁 0.3Kg	滷蛋-粒 32個 滷蛋(備品)-個 3個 滷包-包 1個	青花菜冷凍 2Kg 蒜碎 0.1Kg	竹筍切絲 1Kg 排骨丁(肉多) 0.3Kg 薑絲 0.1Kg		112.5 脂肪(g) 21.4 蛋白質(g) 33.5 熱量(大卡) 776.6	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.7 油脂類 2.6 水果類 1 奶類	
餐數 32									
10月17日 星期四	糙米飯	紅燒魚片	開陽白菜	炒青江菜	玉米穗大骨湯	水果	醣類(g)	全穀根莖類	5.6
		旗魚片(展昇) 32片 旗魚片-片備品 3片 洋蔥中丁 0.3Kg 紅蘿蔔片 0.3Kg 蔥花 0.1Kg 薑絲 0.1Kg	大白菜切片 2.5Kg 蝦米-兩 1兩 肉絲 0.5Kg 木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	青江菜切段 2Kg 蒜碎 0.1Kg	玉米穗小塊 1Kg 大骨 0.3Kg 薑絲 0.1Kg		112.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.5 熱量(大卡) 772.1	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.7 油脂類 2.5 水果類 1 奶類	
餐數 32									
10月18日 星期五	白米飯	沙茶肉片	蒲瓜鮮燴	炒大陸妹	海芽蛋花湯	水果	醣類(g)	全穀根莖類	5.5
		瘦肉片 2Kg 沙茶醬(737g/罐) 1罐 高麗菜切片 0.6Kg 洋蔥中丁 0.3Kg 青蔥段 0.1Kg	蒲瓜-去皮 1.5Kg 肉絲 0.6Kg 玉米筍 0.3Kg 金針菇 0.3Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg	大陸妹切段 2Kg 蒜碎 0.1Kg	乾海帶芽-兩 1兩 雞蛋 0.6Kg 大骨 0.3Kg 蔥花 0.1Kg		111 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.3 熱量(大卡) 765.3	豆魚肉蛋類 2.8 蔬菜類 2.7 油脂類 2.5 水果類 1 奶類	
餐數 32									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：