

彰化縣大城鄉大城國民小學附設幼兒園 108學年度第2學期第1週午餐食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
月					
日					
2月25日 星期二	餛飩麵 貴冠小雲吞(30粒/盒) 3盒 白油麵 1.2Kg 貴冠雲吞(12粒/盒) 1盒 高麗菜 0.5Kg 紅蘿蔔 0.2Kg		鮮奶 鮮奶家庭號(1857ml) 3瓶	孔雀餅乾 孔雀餅乾 5盒	熱量： 1228大卡 醣類： 177.5 g 脂肪： 47.8 g 蛋白質： 24.3 g 膳食纖維： 0.4 g 鈉： 7.3mg 鈣： 10.0mg
餐數 30					
2月26日 星期三	蛋花湯 雞蛋 1Kg 青蔥 0.1Kg	肉燥炒板條 板條-切 2.5Kg 小白菜 1Kg 絞肉 1Kg	銀絲卷 迷你金絲卷-40g 65個	米漿 光泉米漿家庭號(1857 ml) 3瓶	熱量： 541大卡 醣類： 97.0 g 脂肪： 9.5 g 蛋白質： 22.5 g 膳食纖維： 3.0 g 鈉： 214.1mg 鈣： 70.9mg
餐數 30					
2月27日 星期四	玉米滑蛋粥 雞蛋 0.7Kg 火腿丁(加) 0.5Kg 玉米粒 0.5Kg 絞肉 0.5Kg		蜂蜜蛋糕 蜂蜜蛋糕(小) 32個	蘋果牛乳 蘋果調味乳(光泉) 3瓶	熱量： 323大卡 醣類： 37.9 g 脂肪： 14.0 g 蛋白質： 14.1 g 膳食纖維： 0.3 g 鈉： 241.2mg 鈣： 7.0mg
餐數 30					
月					
日					

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2學期第1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		
							醣類(g)	主食類	
月 日									
2月25日 星期二	白米飯	三杯雞丁 胛腿丁 3Kg 洋蔥大丁 0.5Kg 九層塔 0.1Kg 老薑片 0.1Kg 蒜仁 0.1Kg	黃瓜燴肉羹 大黃瓜 2Kg 肉羹 0.5Kg 紅蘿蔔 0.2Kg 木耳 0.1Kg	炒大陸妹 大陸妹 2Kg	雞蛋豆腐羹 豆腐嫩(1.2K封膜)(盒) 1盒 雞蛋(kg) 0.2Kg 薑絲 0.1Kg		醣類(g) 66.5 脂肪(g) 16.6 蛋白質(g) 24.7 熱量(大卡) 514.2	主食類 2.2 蔬菜類 1.3 油脂類 2 水果類 0 奶類 0	4
餐數 33									
2月26日 星期三	糙米飯	蜜汁豬肉丁 瘦肉丁 2Kg 蜜汁烤肉醬-小 1瓶 洋蔥中丁 0.7Kg 青蔥 0.1Kg 蒜仁 0.1Kg	銀芽肉絲 豆芽菜 1.5Kg 肉絲 0.5Kg 洋蔥去皮 0.5Kg 木耳 0.2Kg 紅蘿蔔 0.2Kg	蒜炒高麗菜 高麗菜 2Kg	玉米濃湯 康寶金黃玉米濃湯包 1包 玉米粒 0.3Kg 雞蛋(kg) 0.3Kg		醣類(g) 69 脂肪(g) 17.8 蛋白質(g) 24.4 熱量(大卡) 533.8	主食類 2.1 蔬菜類 1.5 油脂類 2.3 水果類 0 奶類 0	4.1
餐數 33									
2月27日 星期四	白米飯	肉絲炒飯 肉絲 1Kg 高麗菜 1Kg 雞蛋 1Kg 玉米粒 0.3Kg 紅蘿蔔 0.3Kg	滷三寶 白蘿蔔 1.5Kg 小干切四丁-滷味用 1Kg 鴿蛋 0.3Kg 薑絲 0.1Kg	炒小白菜 小白菜 2Kg	味噌海芽湯 味噌(小-140g) 2包 乾海帶芽-兩 1兩 金針菇 0.3Kg 薑絲 0Kg		醣類(g) 77 脂肪(g) 18.8 蛋白質(g) 25.6 熱量(大卡) 579.6	主食類 2.1 蔬菜類 1.9 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	4.5
餐數 33									

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

設計：

午餐秘書：

校長：