

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8週點心食譜設計

材料用量

日期	早點		午點		營養分析
4月13日星期一	玉米排骨粥		關東煮		熱量： 151大卡 醣類： 20.5 g 脂肪： 4.5 g 蛋白質： 8.2 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 43.9mg 鈣： 16.8mg
餐數 30	高麗菜切片 1Kg		玉米穗去皮 1Kg		
4月14日星期二	鍋燒意麵		葡萄乾吐司	低糖豆漿	熱量： 519大卡 醣類： 63.2 g 脂肪： 20.2 g 蛋白質： 22.0 g 膳食纖維： 0.7 g 鈉： 150.6mg 鈣： 26.0mg
餐數 30	鍋燒意麵 16包		葡萄乾吐司(大)(20片) 2條	低糖豆漿家庭號(1857 ml) 3瓶	
4月15日星期三	鮪魚蛋餅	玉米蛋花湯	綠豆地瓜湯		熱量： 392大卡 醣類： 66.3 g 脂肪： 6.1 g 蛋白質： 19.4 g 膳食纖維： 4.4 g 鈉： 81.8mg 鈣： 71.0mg
餐數 30	蛋餅皮 16張	玉米粒罐-小 2罐	二砂(1kg/20包/箱) 1包		
4月16日星期四	水晶餃湯		奶油餐包	米漿	熱量： 7261大卡 醣類： 233.1 g 脂肪： 570.3 g 蛋白質： 443.3 g 膳食纖維： 1.7 g 鈉： 11.6mg 鈣： 28.1mg
餐數 30	小白菜 0.6Kg	雞蛋 0.8Kg	奶油餐包 32個	光泉米漿家庭號(1857 ml) 3瓶	
4月17日星期五	味噌烏龍麵		仙草凍奶茶		熱量： 343大卡 醣類： 63.5 g 脂肪： 5.5 g 蛋白質： 11.7 g 膳食纖維： 1.0 g 鈉： 13.8mg 鈣： 28.8mg
餐數 30	味噌(小-140g) 2包		鮮奶家庭號(1857ml) 2瓶		
	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		
	金針菇 0.3Kg				
	木耳絲 0.1Kg				
	紅蘿蔔絲 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2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	
4月13日 星期一	白米飯	泡菜肉片	玉米火腿蛋	炒大陸妹	鮮菇粉絲湯	芭樂	醣類： 53.2 g 脂肪： 9.3 g 蛋白質： 26.8 g 熱量： 383大卡	
		瘦肉片 2Kg 大白菜切片 0.5Kg 韓式泡菜 0.5Kg 青蔥段 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg	雞蛋 2Kg 玉米粒 1Kg 火腿丁(加) 0.3Kg	大陸妹切段 2Kg 蒜碎 0.1Kg	大骨 0.2Kg 冬粉-小捆 0.2Kg 秀珍菇 0.2Kg 芹菜 0.1Kg			
餐數	33							
4月14日 星期二	糙米飯	三杯雞	八寶肉醬	炒高麗菜	味噌魚骨湯	香蕉	醣類： 38.7 g 脂肪： 9.2 g 蛋白質： 29.7 g 熱量： 329大卡	
		骨腿丁-封口 2Kg 九層塔-兩 1兩 米血丁 0.6Kg 洋蔥大丁 0.3Kg 老薑片 0.1Kg	絞肉 1.2Kg 豆干丁 0.6Kg 脆筍丁 0.6Kg 洋蔥中丁 0.3Kg 紅蘿蔔小丁 0.1Kg 蔥花 0.1Kg	高麗菜切片 2Kg 木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔片 0.1Kg 蒜碎 0.1Kg	味噌(小-140g) 3包 乾海帶芽-兩 1兩 大骨 0.3Kg 小魚乾 0.1Kg 蔥花 0.1Kg			
餐數	33							
4月15日 星期三	湯麵	肉絲湯麵	香Q滷蛋	炒油菜	滷豆腐	西瓜	醣類： 122.4 g 脂肪： 15.0 g 蛋白質： 43.6 g 熱量： 802大卡	
		黃油麵 5Kg 肉絲 1.5Kg 高麗菜切片 0.8Kg 白精靈菇 0.3Kg 木耳絲 0.1Kg 青蔥段 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 韭菜切段 0.1Kg	滷蛋-粒 35個 滷包-包 1個	油菜切段 2Kg 蒜碎 0.1Kg	三角油豆腐小-個 33個 三角油豆腐-備 3個			
餐數	33							
4月16日 星期四	糙米飯	清蒸鱈魚	冬瓜甕	炒豆芽菜	大根排骨湯	小番茄	醣類： 54.6 g 脂肪： 27.7 g 蛋白質： 32.4 g 熱量： 550大卡	
		鱈斑魚-片 35片 樹子(140g/瓶) 1瓶 薑絲 0.1Kg	冬瓜大丁 1.6Kg 絞肉 0.6Kg 洋蔥中丁 0.3Kg 鵝蛋 0.3Kg 老薑片 0.1Kg 紅蘿蔔中丁 0.1Kg	豆芽菜-未漂白 2Kg 木耳絲 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg 韭菜切段 0.1Kg 蒜碎 0.1Kg	白蘿蔔大丁 1Kg 排骨丁(肉多) 0.3Kg 芹菜珠 0.1Kg			
餐數	33							
4月17日 星期五	白米飯	胡椒豬柳	小瓜甜不辣	炒小白菜	玉米穗排骨湯	鳳梨	醣類： 30.7 g 脂肪： 24.1 g 蛋白質： 14.8 g 熱量： 367大卡	
		豬柳 2Kg 黑胡椒醬(300g/罐) 1罐 蘑菇醬(300g/罐) 1罐 洋芋小丁 0.5Kg 洋蔥絲 0.5Kg 青蔥段 0.1Kg	小黃瓜片 1.5Kg 甜不辣白片切 1Kg 木耳絲 0.1Kg 青蔥段 0.1Kg 紅蘿蔔絲 0.1Kg	小白菜切段 2Kg 蒜碎 0.1Kg	玉米穗小塊 1Kg 大骨 0.3Kg 芹菜珠 0.1Kg			
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：